Izabelle Grigoriu

Din întunericul tulburărilor psihice, către lumina vindecării[1]

sau

Cum am depăşit depresia, anxietatea, atacul de panică şi agorafobia, trecând de la reiki, yoga şi curentul new-age spre adevărata Credinţă.

Ediţia a III-a – Revizuită şi adăugită
EDITURA SFÂNTUL IERARH NICOLAE 2019

Această carte o dedic Tatălui Ceresc, Sfinţilor părinţi Ilarion Argatu şi Arsenie Boca, soţului meu Mihnea, care a avut iubirea şi răbdarea de a rămâne lângă mine în cele mai urâte şi grele momente, tuturor celor care încă se zbat în închisoarea minţii, bâjbâind în întuneric după salvare.

„Cheamă-Mă în ziua necazului şi Eu te voi izbăvi, iar tu Mă vei proslăvi”.
Psalmul 50: 15

M-am gândit multă vreme înainte de a scrie această lucrare şi dacă ar folosi cuiva, dar ştiu că o astfel de carte, mi-aş fi dorit să găsesc în momentele în care eram cu psihicul jos, speriată, deprimată şi fără nicio lumină salvatoare la orizont. Nu cred că este cineva mai competent pentru a vorbi despre ceva, decât acela car e le-a simţit propria piele. Cărţile de specialitate te pot învăţa totul despre orice, dar nu-ţi pot arăta cum se simte cu adevărat. Durerea, teama, depresia, neîncrederea, disperarea, căutarea şi vindecarea nu ţi le va detalia decât cel care le-a trăit şi le-a învins.

---

[1] https://www.scribd.com/document/403199225/Din-Intunericul-Tulburarilor-Psihice-Catre-Lumina-Vindecarii

Lupta este grea, iar victoria posibilă!

„Să nu ceri sfat de la cineva care nu vieţuieşte ca tine oricât ar fi acela de înţelept. Ci mai bine arată-ţi gândurile tale unui om simplu, dar încercat în lucrurile acestea, decât celui ce vorbeşte cu înţelepciune, din cercetare și nu din păţanie”.

Părintele Arsenie Boca

Extras din Cărarea Împărăţiei, Cap 2, Războiul nevăzut

Cuvânt înainte

Cartea pe care o ţineţi în mână se vrea a fi un manifest și-o pledoarie pentru întoarcerea la Dumnezeu şi totodată o atenţionare asupra bolilor şi nenorocirilor ce ne pândesc în momentul în care suntem departe de El. Am încercat să evidenţiez problema tulburărilor psihice şi vindecarea lor cu ajutorul credinţei, al plantelor şi a schimbării modului de viaţă şi gândire. Scrierea aceasta a fost concepută asemeni unui manual de vindecare în care am adunat de la definiţii ale tulburărilor, la cauze spirituale, fizice, biologice ori alimentare, la poveşti de viaţă, povestea mea personală, tratamente naturale, rugăciuni şi terapii alternative, toate scrise în folosul celor care-şi caută leacul necazurilor lor. În paginile următoare veţi găsi exemple dintre cele mai diverse din existenţa de zi cu zi, motivele declanșării bolilor, dar și modul de vindecare al acestora, pornind de la cauzele exterioare, sentimentele şi trăirile din subconştient şi terminând cu terapiile, ajutorul plantelor medicinale, dietelor şi credinţei. Sunt amintite diferite exerciţii fizice, de respiraţie, gândire şi alimentaţie, presărate cu citate şi învăţături din mari vindecători şi Sfinţi Părinţi.

Pe măsură ce parcurgeţi aceste rânduri, veţi găsi reţete de ceaiuri ce ajută la grăbirea vindecării, dar şi încurajări pentru iertarea şi eliberarea noastră şi a celor ce ne-au făcut rău într-un mod conştient sau inconştient. Nu sunt uitaţi nici aceia care se luptă cu bulimia, anorexia, obezitatea, alcoolul, tutunul şi sunt îndrumaţi şi sfătuiţi chiar din propriile mele experienţe, cum să-şi învingă viciile care le fac atâta rău. În scrierile mele sunt abordate subiecte dintre cele mai diverse, de la magie şi anihilarea ei, la tehnica reiki, yoga şi filosofia new-age, toate

fiind testate şi trăite personal. Aici povestesc despre fiecare stare de rău care nu-mi dădea pace, despre drumul meu spre vindecare prin cabinetele de terapii alternative, ori psihologie, dar şi despre visul meu cu Părintele Ilarion Argatu, care m-a ajutat şi mi-a arătat calea cea bună.

Încurajarea practicilor ortodoxe, precum postul, spoveditul şi împărtăşitul sunt puse la loc de cinste, acestea făcând parte din vindecarea definitivă şi ajutând la găsirea echilibrului sufletesc şi la recăpătarea sănătăţii.

Lucrarea de faţă se adresează unui public larg, de toate vârstele, credincios sau care încă nu L-a cunoscut pe Creator şi care se confruntă cu boala secolului: depresia şi derivatele ei; iar eu în calitate de fostă bolnavă, necredincioasă şi absolventă de psihologie, fostă practicantă a terapiilor alternative şi-o neînsetată cercetătoare asupra tehnicilor de vindecare eficiente, vin acum şi prezint prin intermediul acestei cărţi o multitudine de opţiuni şi metode care duc garantat la efectul dorit, dar reamintesc totodată că singurul Doctor al trupurilor şi al sufletelor este numai Dumnezeu.

Restul rămân iluzii!

Introducere

Suntem prizonierii propriei noastre minţi şi cu cât ne zbatem să evadăm, ne scufundăm ca într-o mlaştină în întunericul ei. Creăm fantasme şi ne punem piedici, căzând în propriile noastre capcane. Fugim de o realitate urâtă, într-o lume imaginară, mult mai înfricoşătoare, pe care n-o putem controla şi astfel rămânem captivi între două lumi ce nu ni le dorim, agăţându-ne de orice viciu ori superstiţie care ne-ar putea ajuta să supravieţuim în iadul pe care singuri ni l-am creat.

Ne hrănim continuu demonii ce nu-i putem stăpânii şi căutăm cu disperare metode de exorcizare a lor, în speranţa ca noi să redevenim acele fiinţe sociabile, oameni normali, asemeni celor din jur, precum ne sunt prietenii, colegii, cunoştinţele, persoanele pe care le admirăm, uitând de fapt că este nevoie să ne stăpânim doar umbra,

partea aceea întunecată dinăuntrul nostru, păcatele ce au creat răul şi urâtul din viaţa reală, să ne acceptăm şi să ne cunoaştem pe noi în primul rând iar apoi să înţelegem că toţi ceilalţi sunt asemeni nouă, cu bucuriile şi tristeţile lor, cu traume şi neîmpliniri, cu întunericul bine ascuns sub diferite măşti ale normalităţii.

Dar ce este normal? Un tipar impus de ceilalţi? Acel ceva care ne împiedică să ne manifestăm personalitatea şi ne atenţionează să nu ne exprimăm ideile şi convingerile din teama de a nu fi judecaţi sau marginalizaţi?

Devenim astfel nişte roboţei adormiţi în simţuri, iar în momentul în care intervine trezirea, înnebunim la gândul că suntem diferiţi, că nu mai aparţinem acestei lumi, că nu mai suntem „normali”. Începem să ne simţim singuri şi neînţeleşi, iar aceasta amplifică starea în care ne afundăm tot mai adânc.

Explicaţia din DEX:

Normalitate = care este aşa cum trebuie să fie, potrivit cu starea firească; obişnuit, firesc, natural, care este în concordanţă cu norma; care este în conformitate cu normele speciei sale (din punct de vedere fizic şi psihic)

Cine dictează această normalitate, ce este şi ce se întâmplă când nu faci parte din ea? Normalitatea este dictată de lumea din care faci parte, de tradiţii, obiceiuri, familie, prieteni, colegi, mass-media, şcoală, religie şi legi. Tot ce este în afara acestora este anormal. În ziua de astăzi cu greu îţi poţi exprima fără ascunzişuri ideile şi-ţi poţi dezvălui adevărata personalitate. Bombăni în gând şi înghiţi în sec, dar zâmbeşti frumos şi pari că eşti întru totul de acord cu majoritatea, de teamă să nu cumva să superi, să rămâi singur, să-ţi pierzi locul de muncă, funcţia, statutul social, sau orice altceva fără de care nu crezi ca poţi să trăieşti.

Simplitatea şi smerenia sunt considerate sărăcie şi prostie. Nu mai ştim să trăim cu puţin, nu mai ştim să iubim sincer. Am uitat să mulţumim pentru toate, să ridicăm ochii spre cer şi mai ales suntem prea ocupaţi să ne mai rugăm.

Cauzele sociale ale tulburărilor psihice

Copilărie nefericită

Pentru un copil normalitatea reprezintă joaca, mai ales în compania altor copii şi dezvoltarea armonioasă într-o familie iubitoare, dar când acestea nu există, fiind înlocuite cu munca, studiul peste medie, ori maltratări din partea celor care ar fi trebuit să-l protejeze, toţi în jur se transformă în monştri, creând traume şi răni deschise, iar în viitor, copilul devenit adult se răzbună pe propriul său urmaş în acelaşi mod în care a fost tratat, creând astfel un lanţ al slăbiciunilor, din care se poate ieşi doar cu iertare, acceptare şi iubire. Sunt multe cazuri în care părinţii îşi traumatizează propriul copil fără ca măcar să-şi dea seama. Fiind stresaţi la locul de muncă, împovăraţi de datorii, cu o funcţie mare de conducere ori o relaţie cu soţia / soţul dezastruoasă, se răzbună pe cei mici, adeseori lovindu-i sau jignindu-i din cele mai banale motive, ori repetându-le obsesiv că nu vor realiza nimic în viaţă. Mai rău este când îi implică direct în discuţiile dintre ei, influenţându-i într-un mod negativ cu privire la viaţa de familie şi imaginea care se creează despre aceasta. Cei din urmă, lipsiţi de apărare se refugiază în braţele celuilalt părinte, al bunicilor, al altor persoane apropiate sau într-o lume imaginară de unde nu mai pot să iasă şi de multe ori sunt trimişi la medicul specialist, când ei de fapt au nevoie doar de nişte părinţi adevăraţi. Este şi mai trist când fugind de realitate, acel punct de sprijin dispare din diferite motive, şi atunci copilului nu-i rămâne decât să rabde, să-şi înghită lacrimile şi să spere că într-o zi va putea evada din închisoarea în care trăieşte. Toate acestea lasă nişte sechele urâte în sufletul zdrenţuit al unui individ, care cu greu se mai poate considera o persoană normală. Cândva o prietenă mi-a destăinuit că în copilăria timpurie primea corecţii usturătoare din partea tatălui său şi că odată a bătut-o până la leşin, iar în momentul în care şi-a revenit, tatăl încă mai dădea, urlând – Nu-mi faci mie una ca asta! – adică să îi moară acolo şi o învăţa să spună la şcoală că vânătăile de pe ea sunt de la o căzătură pe scări. Altă dată o colegă de clasă mi-a relatat cum că mama sa o bătea cu cureaua de

avea numai dungi pe picioare, pe motiv că nu era prea vorbăreaţă şi asta se întâmpla pe când avea 7 ani!

Mai cunosc cazuri de copii bătuţi cu pari şi daţi afară din case, până ce părinţii îşi aminteau de ei şi exemplele ar putea continua la nesfârşit!

După o astfel de copilărie cum ne putem mira că există atâtea boli psihice şi atâta violenţă în jur? Oare cum putem judeca pe cineva care se aruncă în braţele primului venit, căutând iubirea de care a fost privat acasă, cum putem arăta înspre cel care evadează într-o gaşcă, căci acolo unde sunt râsete şi gălăgie, traumele dispar, sau pe cel ce se refugiază în alcool sau droguri de dragul uitării? Toate acestea sunt păcate în ochii lumii, dar cine a săvârşit cel dintâi păcatul? Ciudat este că agresorii nu-şi mai amintesc detalii din trecut şi pretind chiar cu convingere că li se cuvine o familie fericită alături de urmaşii lor, că nu li se acordă atenţie şi afecţiune la bătrâneţe, rămânând chiar uimiţi când aceştia abia dacă le mai calcă pragul!

Tuturor celor care au trecut prin aşa ceva, le spun că nu sunt obligaţi cu nimic în faţa celor care le-au întunecat copilăria, că este datoria lor morală să-i ierte spre binele şi fericirea proprie (neiertările şi ura produc boli autoimune) şi să conştientizeze că orice handicap, fie el şi sufletesc poate fi depăşit şi transformat într-un atu şi că aceasta este doar o experienţă din evoluţia individuală, care l-a împins mai sus decât s-ar putea gândi vreodată. Nimic nu este veşnic, totul are un final, mai devreme sau mai târziu chiar şi cei răi îmbătrânesc, nemaiavând nicio putere asupra noastră. Măştile cad, monştrilor li se împuţinează puterile şi pe nesimţite ne vom trezi în faţa unor umbre senile şi fără vlagă pe care nu ne putem răzbuna, iar fără detaşare şi iertare amărăciunea strânsă de-a lungul timpului tot pe noi ne va otrăvi!

Iertând de fapt te ierţi pe tine! Părinţii şi neamul din care facem parte ne-au dat caracteristicile şi genele bune cu care suntem înzestraţi pentru a putea trăi pe pământ, iar noi ar trebui să le vedem părţile bune şi trăsăturile care se oglindesc în noi.

Neiubirea de părinţi ori de neam duce la neiubire personală, pentru că având acelaşi material genetic, este ca şi cum te-ai urî pe

tine.

Părţi din părinţii noştri trăiesc prin sute de celule în noi, iar dispreţuindu-i, de fapt dispreţuim fragmente din noi şi astfel ajungem să ne îmbolnăvim grav. Fiind conştienţi de această realitate, ne va fi mai uşor să-i acceptăm, măcar de groaza bolii. Cât timp trăim noi, trăiesc şi ei înăuntrul nostru, deci nu prea avem de ales!

Neintegrarea socială

Mai există cazuri când cel mic nu se poate integra într-un grup, fiind o fire mai retrasă şi/sau având alte preocupări decât cei din jurul său. În astfel de situaţii trebuie intervenit şi ajutat din timp, căci altfel nu va putea niciodată să înţeleagă şi să trăiască într-o comunitate, oricare ar fi ea. Copiii pot fi foarte răi cu aşa-zişii intruşi. Îi pot brusca, umili, bate şi jigni, doar pentru că văd ceva diferit, fără să se gândească o secundă ce lasă în urmă. Unui astfel de suflet trebuie să i se explice că personal nu a greşit cu nimic, că unii oameni sunt aşa fără un motiv anume, apoi este necesar să fie înconjurat cu dragoste şi să se ia măsuri în legătură cu agresorii săi şi cu mediul în care este nevoit să trăiască. Dacă stăm indiferenţi acum, alte generaţii din viitor vor suferi la fel de tare ca cei ce astăzi plâng. Este interesant de ştiut că majoritatea tinerilor agresori provin din familii cu probleme şi că la rândul lor au fost şi sunt nedreptăţiţi, iar acesta este modul rapid de a se răzbuna pe lume. Dacă părinţii ar fi mai atenţi la nevoile şi trăirile propriilor copii, dacă nu ar face copii doar pentru a fi în rând cu lumea, dacă nu i-ar jigni şi n-ar fi atât de egoişti, gândindu-se doar la problemele personale, multe tulburări psihice ar fi şterse din cărţile de specialitate.

Vă rog să nu rămâneţi indiferenţi la suferinţele celor mici. Să-i învăţaţi despre Dumnezeu şi despre respectul şi iubirea de tot ceea ce-i înconjoară. În felul acesta multe din nenorocirile din jur ar dispărea şi viaţa ar fi mai uşor de trăit.

Confruntarea cu trecutul

Majoritatea oamenilor ar vrea măcar o şansă de a se întoarce în trecut pentru a-l schimba şi pentru a avea ocazia de a-i spune

agresorului tot ce-i reproşează, dar ceea ce nu ştiu este că cel vizat rareori simte vreun regret ori ar schimba ceva în comportamentul lui. Eu îi numesc oameni părăsiţi de Dumnezeu, căci numai aşa ar putea avea o scuză pentru faptele lor. Discuţia cu ei va fi doar un monolog care va epuiza şi nu va duce la niciun rezultat.

La fel se întâmplă şi cu dorinţa de schimbare a trecutului. Nimic nu se mai poate modifica, iar noi nu facem decât să ne obosim inutil. Fără trecut n-am fi ceea ce suntem acum şi n-am putea la rândul nostru să dăm un exemplu celorlalţi arătând că o poveste urâtă nu este obligatoriu să te transforme într-un om urât!

„Dacă lumea vă urăşte, să ştiţi că pe Mine m-a urât înainte de voi.

Dacă aţi fi din lume, lumea ar iubi ceea ce îi aparţine, dar pentru că nu sunteţi din lume, ci Eu v-am ales din lume, pentru aceasta vă urăşte lumea.

Amintiţi-vă cuvântul pe care vi l-am spus:

«Nu este servitorul mai mare decât stăpânul său». Dacă m-au persecutat pe Mine, vă vor persecuta şi pe voi; dacă au ţinut cuvântul Meu, îl vor ţine şi pe al vostru”.

Evanghelia după Sfântul Ioan 15, 17 – 16, 2

Pe placul lumii

Dorinţa de a fi pe placul lumii este foarte accentuată în rândul tinerilor. În vremurile noastre este aproape obligatoriu să fii un om realizat, cu o funcţie mare, un statut social bine văzut, o casă frumoasă, o familie şi toate acestea până la vârsta de 30 de ani, altfel eşti considerat un ratat, eşti evitat şi criticat iar simptomele bolii nu întârzie să apară.

Nu toţi trebuie să muncim la o multinaţională şi să ieşim la sfârşitul săptămânii în club. Nu toţi trebuie să ne strângem bani timp de un an pentru o vacanţă de două săptămâni în ţări exotice şi pentru a avea cu ce ne lăuda pe Facebook. Nu trebuie să facem un credit la bancă pentru o casă şi în niciun caz nu trebuie să facem nuntă doar de ochii lumii. Nu este obligatoriu să ai o mie de persoane în agenda

telefonică, dar niciuna care să-ţi cunoască sufletul, nici să serbezi zecile de sărbători de import şi să pierzi esenţa celor creştine, ori să te îmbraci după ultima modă, gândindu-te că omul se judecă după haine.

Nu trebuie să concurezi cu nimeni, nici să te zbaţi să ajungi în vârf, iar banii şi faima nu înseamnă fericire. După cum şi-au dat seama şi unele genii ale planetei, poţi avea o capacitate intelectuală mare, poţi fi genial la matematică şi să ai abilităţi lingvistice de necontestat, dacă eşuezi la capitolul inteligenţă emoţională, nimic nu mai contează.

"Am fost sus acolo unde majoritatea oamenilor vor să ajungă. Nu e nimic acolo. E pustiu. Întoarceţi-vă la lucrurile simple".

(Kim Ung-Yong).

Nu ai nevoie să te împrumuţi pentru a cumpăra lucruri materiale de care să te împiedici prin casă, nici să ai multe diplome care să-ţi folosească doar pentru a umple pereţii. Un om poate să trăiască cu un sfert din toate obiectele pe care le deţine! Nu este nicio ruşine să fii diferit şi dacă lumea, sau prietenii tăi nu te înţeleg, înseamnă că nu ţi-au fost niciodată prieteni, deci, pentru ce alergi omule, când totul este o iluzie? Adevărata cale este numai lupta noastră cu noi înşine pentru mântuire, dar suntem prea ocupaţi să ne mai gândim şi la asta. De ce oare suntem aşa interesaţi de gura lumii? De ce trebuie să mergem cu turma? De ce trebuie să trăim toţi la fel? Destinele nu sunt trase la indigo. Fiecare în parte avem menirea noastră personală şi un singur lucru la care ne pricepem şi nimeni nu-l poate face în locul nostru! Suntem unici! De ce alergăm după visele altora? Chiar nu ne dorim ceva numai pentru noi? Să nu uităm că cei diferiţi au schimbat lumea şi numai aceia au rămas în istorie.

Nu toţi putem să supravieţuim în jungla urbană. Nu toţi suntem făcuţi să muncim la fel, să gândim la fel, să trăim la fel. Oricând o poţi lua de la capăt şi să-ţi scrii un nou capitol din viaţă. Sfârşitul este doar atunci când ajungem în faţa Tatălui, pentru judecata finală. Până atunci suntem liberi să ne croim propria poveste frumoasă, cu final fericit.

Nu-ţi place locul de muncă? Schimbă-l! Nu mai ai subiecte de discuţie cu prietenii tăi, retrage-te lăsând loc persoanelor cu adevărat

importante! Nu-ţi place casa ta, ori oraşul în care locuieşti?

Mută-te! Simţi că meseria pe care ţi-ai ales-o nu te împlineşte, reprofilează-te.

Viaţa este prea scurtă pentru a ne lega de lucruri fără valoare! Oricând poţi face o schimbare cât de mică. Nu mai căuta scuze! Începe chiar astăzi să faci ce ţi-ai dorit dintotdeauna!

Destinul este în mâinile noastre și noi suntem creatorii propriei realităţi. Dacă nu reacţionăm în consecinţă pentru schimbarea în bine a tot ceea ce ne face rău, înseamnă că ne merităm soarta! Putem fi orice ne dorim să fim și putem trăi viaţa pe care o visăm!

Am observat că dacă nu ai pace în suflet, dacă mintea nu-ţi este liniştită, nu-ţi vei găsi fericirea căutată nici în vârful munţilor şi de vei vrea să fugi de o situaţie ori de o persoană, o vei purta cu tine şi la capătul lumii, căci dacă păstrezi ceva în inimă, fie şi un sentiment negativ de ură sau neiertare, nu există loc unde să te ascunzi de el și pe nimeni să te dezlege!

Handicap fizic

Orice fel de handicap este pentru cel care-l poartă un chin şi ca şi cum asta nu ar fi de ajuns este nevoit zilnic să evite ochii curioşi şi răutăcioşi ai semenilor săi. Asta în cazul cel mai fericit, când persoana în cauză este puternică şi învingătoare. Din nefericire, oamenii cu handicap sunt marginalizaţi, umiliţi, ţinuţi departe de ceilalţi şi privaţi de multe bucurii, ori de lucrurile cele mai simple, dezvoltând astfel boli psihice grave. Dacă n-am mai fi atât de indiferenţi cu ei, şi-ar regăsi pofta de viaţă şi ar zâmbi din nou. Niciun om nu este inutil! Faptul ca noi ceilalţi suntem sănătoşi, întregi, normali fizic, nu ni se datorează nouă, ci Tatălui Ceresc. Poţi fi întreg la aspect, dar să îţi lipsească sufletul - acesta este cel mai mare şi mai grav handicap. Oricât de negru ar fi vălul care te învăluie, nu renunţa niciodată la credinţa ta! Credinţa este de fapt ceea ce ştii în adâncul sufletului tău că este adevărul suprem!

Degeaba îl iubim pe Dumnezeu când este soare, dacă nu ne arătăm supunerea şi pe timp urât! Adevărata credinţă este încercată pe furtună, ca în pilda aceasta:

În vremea aceea Iisus a silit pe ucenicii Săi ca să intre în corabie şi să treacă înaintea Lui pe ţărmul celălalt, până ce va da drumul mulţimilor. Iar El, dând drumul mulţimilor, S-a suit în munte, ca să se roage deosebi. Şi făcându-se seară, era singur acolo. Iar corabia era acum la multe stadii departe de ţărm, fiind învăluită de valuri, căci vântul era împotrivă. Iar la a patra strajă din noapte, a venit la ei Iisus, umblând pe mare. Văzându-L umblând pe mare, ucenicii s-au spăimântat, zicând că este o nălucă, şi de frică au strigat. Dar El le-a vorbit îndată, zicându-le: Îndrăzniţi, Eu sunt; nu vă temeţi! Atunci Petru, răspunzând, a zis: Doamne, dacă eşti Tu, porunceşte-mi să vin la Tine pe apă. El i-a zis: Vino! Iar Petru, coborându-se din corabie, a mers pe apă şi a venit către Iisus. Dar văzând vântul, s-a temut şi începând să se scufunde, a strigat, zicând: Doamne, scapă-mă! Iar Iisus, întinzându-i îndată mâna, l-a apucat şi i-a zis: Puţin credinciosule, pentru ce te-ai îndoit? Şi suindu-se ei în corabie, s-a potolit vântul. Iar cei din corabie I s-au închinat, zicând: Cu adevărat Tu eşti Fiul lui Dumnezeu. Şi, trecând marea, au venit în pământul Ghenizaretului".

Matei 14, 22 – 34

Bunica mea, din partea mamei, era o femeie simplă, de la ţară, dar tare credincioasă. Amintirile legate de ea sunt unele dintre cele mai frumoase şi liniştite. Ea a fost cea care m-a învăţat încă de la vârsta de 2 ani să mă rog Domnului şi să-i mulţumesc pentru tot. În ciuda tuturor problemelor apărute în viaţă, nu-şi pierduse zâmbetul cald de pe chip, nici vorbele frumoase, iar în casa ei micuţă, candela ardea mereu la icoana Maicii Domnului cu Pruncul în braţe, astfel încât chiar şi pe patul de suferinţă (fiind paralizată în ultimii 7 ani de viaţă), în apropierea morţii, n-a încetat niciodată să se roage Tatălui din Cer. Toată imaginea aceasta a creat în mintea mea un model de smerenie şi credinţă, demn de urmat, fiind şi singura care m-a influenţat încă de la începutul vieţii mele.

Uneori Dumnezeu pedepseşte aici pe pământ pentru greşelile noastre. Accidentele şi bolile sunt o plată rapidă. Părintele Arsenie Boca spunea mereu să ne rugăm Domnului să fim pedepsiţi aici, căci

dincolo nu se ştie…

Nu marginalizaţi pe nimeni! Poate în el se ascunde un sfânt!

„Fără credinţă, omul rămâne un simplu animal raţional, care vine de nicăieri şi se-ndreaptă către nicăieri".

Petre Ţuţea

Sărăcia

Sărăcia pentru oricine este la fel de neplăcută, mai ales când prezenţa ei împiedică vindecarea unei boli grave, primirea unei educaţii ori o viaţă decentă. Toate acestea duc la multe complexe de inferioritate, frustrări, comportament violent ori probleme de natură psihologică.

N-am înţeles niciodată de unde goana asta după avere. De ce alţii n-au ce mânca, dorm sub cerul liber fie vară, fie iarnă, în timp ce restul dorm liniştiţi cu burţile pline în paturile lor moi. Dacă nu i-am mai privi cu dispreţ pe cei aflaţi în lipsuri şi le-am întinde câte o farfurie de mâncare din când în când, am reduce numărul de infracţiuni. Am observat că totul pleacă de la mâncare, sau de la lipsa ei. Când aceasta lipseşte, omul smerit rabdă iar cel slab în credinţă, trufaş şi orgolios devine nervos şi violent. Aici se face diferenţa dintre sfânt şi păcătos. Din studiile efectuate, se pare că există o strânsă legătură între consumul de carne şi agresivitate. Nu toţi ne naştem egali în societate, dar prin muncă, perseverenţă şi credinţă poţi ajunge exact unde îţi doreşti!

„Nu îţi lega sufletul de nimic lumesc, de lucruri, de dobitoace, de argint sau aur, căci ele aşa cum vin, aşa pleacă. După orice zi vine şi noaptea şi după iarnă vine primăvara căci aşa este rânduit şi aşa este firea lucrurilor. Toate cele ce se văd, se nasc, cresc şi apoi se întorc de unde au plecat. Doar firea lucrurilor rămâne pururi, iar aceasta are nenumărate şi nesfârşite ramuri şi asemenea izvoarelor minţii şi sufletului tău, ele nu se arată la vedere, căci o suflare şi un foc fac să crească toate cele ce cresc – ierburi, copaci, dobitoace şi oameni-şi din aceeaşi vatră vin şi către aceeaşi vatră se întorc şi vatra aceasta este

pururea”.

Zamolxe

Ambiţiile părinţilor

Părinţii îşi doresc mereu un viitor strălucit pentru copiii lor şi adesea îi împing spre o meserie bănoasă, dar care nu le aduce nicio satisfacţie sufletească, ori spre una pe care ei şi-au dorit-o în tinereţe, obligându-i să le trăiască visul, nepăsându-le dacă cei mici vor creşte şi se vor trezi trăind o viaţă pe care nu şi-au dorit-o şi regretând un drum ce l-au lăsat în urmă. Toate astea se întâmplă fără ca părinţii să fie conştienţi de răul pe care îl fac, fiind convinşi că tot ceea ce întreprind este pentru binele urmaşilor lor.

Copiii trebuie să-şi urmeze calea lor, oricare ar fi ea. Ei sunt daruri de la Dumnezeu şi nu proprietăţi ale noastre! Este o vorbă ce spune că „dacă nu le poţi vorbi copiilor de Dumnezeu, vorbeşte-i Lui Dumnezeu despre ei”. El le luminează calea, iar părinţii au numai datoria de a-i ghida spre ea şi de a-i feri de primejdii. Este trist să vezi oameni maturi regretând că şi-au irosit viaţa într-o meserie pe care n-au vrut-o de la început, dar au făcut-o de dragul părinţilor şi culmea este că procedează în acelaşi mod şi cu propriii lor copii. Cineva foarte apropiat mie şi-a ascultat părinţii urmând o carieră de inginer, cu toate că-şi dorea să urmeze medicina. Chiar în faţa facultăţii, în pragul admiterii, tatăl acesteia a oprit-o spre a merge mai departe în acel sens. Anii au trecut, părinţii au plecat din lumea aceasta şi rămânând singură a ajuns în pragul falimentului şi al depresiei din cauza visului nerealizat şi a datoriilor ce n-au mai putut fi plătite. Totul s-a terminat cu moartea acesteia într-un accident şi cu o poveste ce începuse frumos, dar terminată urât. Eu personal am avut mulţi ani o astfel de problemă. De la o vârstă fragedă îmi plăcea să pictez şi eram pasionată de tot ce ţine de culoare şi frumos, însă părinţii mei gândind că acest drum nu-mi va aduce niciun profit substanţial la care se adăuga o ură faţă de o mătuşă care de asemenea picta şi însoţită de dorinţa de a le urma visurile, m-au împins către facultatea de drept, pe care am şi absolvit-o.

După o perioadă de muncă în domeniul juridic, mi-am dat seama că nu sunt făcută să lucrez într-un birou și să mă mint frumos că sunt fericită, așa că m-am hotărât să îmi ascult vocea interioară și să fac ceea ce-mi place, adică artă, iar acum sunt cu adevărat fericită!

Ura ucide vise şi uneori chiar vieţi!

Nu trebuie să dăm vina pe nimeni pentru insuccesele noastre! Dacă nu facem nimic pentru noi înseamnă că ne merităm soarta! Un om se poate naşte de mai multe ori într-o viaţă şi tot de atâtea ori o poate lua de la capăt! Niciodată nu este prea târziu să ne urmăm dorinţa inimii!

Sfaturile chiar dacă sunt date cu cea mai bună intenţie, este mai sigur să ne ascultăm instinctul, cu care nu se poate să greșim. E păcat să trăim cu regrete şi să ne îngropăm visele, care mai târziu devin coşmaruri!

Ţelul ratat

Un sportiv de performanţă, ori un artist în orice domeniu, care vrea să ajungă în top, neatingându-și idealul, poate suferi o dureroasă cădere psihică, din care cu greu își poate reveni. Niciodată nu este un capăt de linie, oricât de urâtă ar fi situaţia! Suntem învinși doar când am renunţat să mai luptăm!

În blocul de vis-à-vis locuia în urmă cu 25 de ani un tânăr pictor și poet pe care lumea nu-l înţelegea și pe care uneori îl ironizau. Sătul de umilinţe s-a aruncat pe geam și a murit instant, în urma lui rămânând o cruce sub geamul camerei sale pe care stă scris…

A fost un suflet sensibil, poet și pictor visător…

Oare cine nu i-a auzit strigătul, ori cine este autorul moral al sinuciderii sale?

Iubire neîmpărtăşită

Îndrăgostitul abandonat, neînţelegând de ce povestea lui de

iubire s-a sfârşit, începe să retrăiască la infinit momentele frumoase petrecute în trecut, căzând într-o puternică depresie şi adeseori este însoţit de gânduri sinucigaşe, din disperarea în care se încrede că nu poate trăi fără jumătatea lui.

Durerea este mare, ca şi cum i s-ar smulge inima din piept şi nu mai poate respira, dar trebuie să i se dea timp de doliu, de repaus, de înţelegere şi apoi să fie ajutat să reînveţe să trăiască.

Tot ce are un început are şi un sfârşit şi dacă sfârşitul a venit acum a fost sigur pentru a deschide drumul unui nou început mult mai frumos.

Netratate, toate aceste drame se pot transforma în obsesii greu de vindecat. Se pare că iubim amintirea şi iluzia unui om, mai mult decât persoana în sine şi de multe ori suferim din orgoliul celui ce a fost părăsit, mai mult decât din despărţirea de acea persoană. Din experienţă, spun sigur că lacrimile ce odată au durut, te pot face să te ruşinezi de vărsarea lor şi să înţelegi că ceea ce s-a întâmplat a fost cel mai bun lucru în momentul acela. Cum după ploaie vine soare, o altă relaţie mult mai bună va apărea precum un curcubeu, iar cu lumina ei va eclipsa tot ce a fost urât în trecut.

Adesea oamenii vin în viaţa noastră pentru a ne învăţa anumite lecţii, în general legate de iubire şi iertare, ori găsirea drumului în viaţă, dar singurul care ne rămâne alături este Dumnezeu. Cum spunea şi Părintele Arsenie Boca: „Vrei-nu vrei, Iisus este cu tine!”

Probleme cu greutatea

Persoanele cu probleme de greutate, dar şi cele care şi-o menţin cu greu încercând sute de diete şi multe zile de înfometare, asociate cu privirile şi remarcile răutăcioase ale celorlalţi, mânate de dorinţa enormă de a arăta asemeni persoanelor pe care le admiră, riscă să dezvolte bulimie, depresie ori anorexie dacă nu sunt oprite şi ajutate la timp. De fapt acestea trebuie doar să-şi amintească ceva: că sunt perfecte exact aşa cum sunt, cât timp sănătatea nu este afectată, că fiecare are un rost bine determinat pe pământ, că singura părere care contează este a lor, că oamenii care le îndeamnă să-şi schimbe aspectul

pentru a fi iubite, nu le vor iubi dacă dau jos câteva kilograme şi că în cele din urmă frumuseţea fiind numai în ochii privitorului.

Pentru a face faţă cât mai bine tentaţiei de a mânca necontrolat, vă rog să vă gândiţi şi chiar să faceţi acest exerciţiu detaliat în continuare. Impactul vizual este mult mai puternic decât imaginaţia, deşi creierul reacţionează la fel în ambele situaţii:

Cumpăraţi-vă absolut tot ceea ce vă face plăcere să mâncaţi şi aranjaţi-le frumos pe masă, apoi într-un castron suficient de mare, amestecaţi-le şi striviţi-le pe toate la un loc cu mixerul sau la blender (ciocolată, friptură, supă, cartofi prăjiţi, prăjituri, etc.). La vederea acestui terci, puneţi-vă întrebarea dacă aţi mai mânca aşa ceva, pentru că exact ceea ce vedeţi este în interiorul vostru, imediat ce acestea trece de bariera dinţilor! Pentru amplificarea imaginii, lăsaţi-le afară la vedere pentru două zile. Atât îi ia organismului să le digere şi aşa arată şi miros în interiorul stomacului! Chiar vreţi să vă faceţi atât de mult rău? De ce vă pedepsiţi? O altă metodă de a ne stăpâni poftele de mâncare exagerate este aceea de a face mătănii în faţa frigiderului, până când demonul poftei dispare cu desăvârşire. Până la urmă şi neînfrânarea pântecului este un mare păcat.

Eu personal, n-am fost niciodată mulţumită de greutatea mea. Probabil că femeile se văd grase şi dacă în realitate cântăresc sub greutatea normală. Trebuie să recunosc că îmi doream cu disperare să slăbesc, dar fără să fac cel mai mic efort şi eventual să mănânc la fel ca înainte; drept urmare pe la nouăsprezece ani am încercat nişte pastile speciale pentru scăderea greutăţii şi le-am încercat atât de bine încât la început, în primele trei zile, mi-au tăiat pofta de mâncare şi nu am băut decât apă! Văzând efectul lor miraculos, am tot continuat să le iau zilnic şi să încep să mănânc, mărind doza din ce în ce mai mult, ajungând chiar la o intoxicaţie de zece – cincisprezece pastile pe zi. În tot acest timp, am continuat să mănânc şi mai mult, fiind fascinată de aspectul meu fără să mă abţin de la nimic. Credeam că am descoperit pastila minune şi aş putea trăi aşa la infinit, dar cum orice minune durează puţin, totul mi s-a întors împotriva mea. Aceste pastiluţe nu mă făceau să scad în greutate, ci doar eliminau apa din organism, aşa încât ajunsesem să merg la toaletă din 10 în 10 minute, să fiu foarte

agitată, ori foarte sedată, indiferentă chiar la tot ce mi se întâmplă, să am extrem de multă energie, să trăiesc absolut orice stare la o intensitate maximă şi să nu mai dorm câte două-trei nopţi la rând, până m-am trezit într-o dimineaţă rece şi vânătă pe picioare, neputând să mă ridic din pat şi având frisoane. În acel moment am conştientizat ceea ce făcusem şi culmea, am stat foarte liniştită, gândindu-mă că acela va fi sfârşitul meu, dar se pare că Tatăl din Cer a avut alte planuri cu mine. La scurt timp aceste pastiluţe nu s-au mai eliberat decât pe reţetă şi între timp am aflat că riscurile la care m-am supus au fost foarte mari, datorită dorinţei mele prosteşti de a slăbi numai patru kg!

Pastilele ori ceaiurile pentru slăbit provoacă sete şi elimină mari cantităţi de apă, forţând rinichii, iar alimentele nu mai au cum să fie digerate la o eliminare atât de rapidă, nemaivorbind şi de faptul că intestinul nu mai poate funcţiona corect, iar pereţii acestuia îşi pierd din elasticitate, ajungând în timp la probleme de colon!

Suplimentele pentru slăbit nu sunt recomandate persoanelor cu anxietate ori cu atacuri de panică şi în nici un caz persoanelor cardiace deoarece eliminarea rapidă lichidelor provoacă deshidratare, corpul pompează mai mult sânge pentru redresarea situaţiei, creşte pulsului şi poate cauza probleme ale inimii!

Iată câteva lucruri neştiute despre alimentaţie:

În general persoana dependentă de dulciuri nu reuşeşte să se bucure de viaţă, iar zahărul reprezintă recompensa, tandreţea şi afecţiunea după care tânjeşte. Cei mai mulţi dintre noi credem că fericirea trebuie să vină din exterior.

„În cazul în care doriţi să pierdeţi din greutate, nu mâncaţi curmale, smochine, stafide, banane, care cu toate că sunt o mare sursă de energie conţin foarte mult zahăr concentrat, care vă împiedică să slăbiţi”.

Elena Niţă Ibrian - Tinereţe fără bătrâneţe cu hrană naturală

În funcţie de alimentele la care pofteşti se poate determina de ce anume are nevoie organismul tău. În acest fel putem evita multe mâncăruri nesănătoase şi multe boli viitoare.

Dacă ţi-e poftă de:

– Ciocolată - cel mai sigur, ai nevoie de magneziu, care se găseşte în nuci, seminţe, legume şi fructe.

- Dulciuri - ai nevoie de: crom care se găseşte în broccoli, struguri, brânză, fasole boabe, carne de pui, ficat de viţel; carbon pe care-l găseşti în fructe; fosfor ce se găseşte în carnea de pui, vită, ficat, peşte şi ouă, nuci, legume, lactate.

— Pâine - sugerează lipsa azotului care se găseşte în peşte, carne, fasole şi nuci.

— Grăsimi - ai nevoie de calciu ce se găseşte în muştar, ceapă, broccoli, legume, susan, brânză, nap.

— Prăjeli – ai nevoie de carbon, ce se găseşte în fructe.

— Sare - duci lipsă de cloruri ce se găsesc în peşte şi lapte de capră.

Se crede că, cel ce mănâncă sărat vrea ca totul să se desfăşoare exact pe gustul lui şi se cramponează excesiv în modul propriu de a gândi, iar dacă lucrurile nu merg, are tendinţa de a-i critica pe ceilalţi şi chiar pe sine.

— Alcool, sedative / calmante - ai de fapt nevoie de: proteine ce se găsesc în carnea de pui, porc, nuci, lactate, fructe de mare, calciu pe care-l iei din muştar, ceapă, broccoli, legume, susan, brânză, nap, potasiu ce-l procuri din măsline negre, spanac, cartofi.

— Consumul de făinoase indică faptul că persoana are mari pretenţii de la ceilalţi şi speră să primească ceva în schimb. De altfel, dorinţa de acumulare cât mai mare (de bani, lucruri, beneficii, etc.) este o cauză frecventă a creşterii în greutate!

Cei care sunt mai grăsuţi au de fapt nevoie de protecţie şi s-au înfăşurat într-un strat gros de grăsime pentru a se ţine la distanţă de critici, abuzuri şi răni din partea celorlalţi, ori pentru a nu atrage atenţia sexului opus, tocmai pentru că nu se pot accepta. De asemenea, în cazul persoanelor care au o greutate normală şi se îngraşă într-un anume moment, această îngrăşare se datorează perioadei de nesiguranţă prin care trec. De îndată ce problema dispare, kilogramele se dau jos instant. O persoană foarte posesivă ce vrea să păstreze totul pentru ea oricare are prea multe aşteptări, riscă să se îngraşe. Un alt

pas important în menţinerea greutăţii optime este acela de a acţiona la momentul potrivit, înainte de acumularea kilogramelor nedorite când toată energia care ar trebui eliberată printr-un efort fizic sau intelectual se blochează în corp şi nemaiavând nicio cale prin care să fie consumată, explodează în grăsime. După cele întâmplate cu privire la nemulţumirea mea legată de ceea ce vedeam când consultam cântarul, am descoperit că o dietă echilibrată te ajută să te menţii în formă fără prea mare efort şi îmbinată cu exerciţii fizice, te face să arăţi exact aşa cum îţi doreşti.

Un pont în atingerea greutăţii ideale este renunţarea totală la sucuri carbogazoase, dulciuri, pâine albă, sare şi prăjeli. Sucurile îmbuteliate au foarte mult zahăr, nemaivorbind de toate substanţele nocive; pâinea albă este săracă în celuloză, substanţă care ne ajută să avem scaun regulat şi să eliminăm astfel toxinele din corp. Ea are mult amidon şi nu face decât să ducă la acumularea de kilograme, leagă calciul în intestin de substanţele ce nu se absorb şi se elimină prin fecale; dulciurile ultrarafinate şi zahărul alb sunt puternic oxidante şi pot cauza leziuni digestive ce pot degenera în diferite forme de cancer, iar în momentul în care le consumăm, glucoza se absoarbe rapid în sânge, supune pancreasul şi întregul organism la un efort metabolic crescut ce duce la apariţia diabetului şi aterosclerozei! În momentul în care glicemia creşte brusc, pancreasul eliberează în sânge o cantitate mare de insulină, ce atrage scăderea bruscă a glicemiei (hipoglicemie), creând stări de nelinişte (anxietate) şi foame, care sunt potolite tot prin dulciuri, de aici formându-se un cerc vicios. Uleiul din prăjeli este cancerigen şi are multe calorii iar sarea reţine apa în corp, favorizează creşterea tensiunii şi contribuie la îngrăşare. Pentru mai multe informaţii de acest gen, despre alimentaţie şi hrană vie, puteţi consulta cărţile doamnei Elena Niţă Ibrian.

Sensibilitatea emoţională a adolescenţilor

Adolescenţii sunt mai predispuşi la schimbările de stare. La vârsta aceasta orice îi poate răni sentimental şi astfel îşi găsesc uşor refugiul în anturaje sau persoane nepotrivite, ori în vicii de moment.

Atunci trebuie să-şi aleagă prietenii cu foarte mare grijă şi să existe în jurul lor persoane de încredere, mature, responsabile, care să îi poată ajuta să evolueze şi să-i susţină moral, să construiască ceva, nu doar să facă timpul să treacă mai repede.

„Prietenul este răspunsul dat nevoilor noastre. El este ogorul pe care îl semănaţi cu dragoste. El este căminul şi masa voastră... pentru că în prietenie, toate gândurile, toate dorinţele, toate aşteptările se nasc în tăcere şi se împart într-o bucurie mută... şi nu aflaţi alt ţel în prietenie decât adâncirea în spirit... Şi la ce-i bun prietenul dacă îl căutaţi doar spre pierdere de vreme, fiindcă-i rostul lui să vă umple nevoile, dar nu şi vidul din voi...”

Kahil Gibran - Profetul, pg. 71 – 72

Aceasta este vârsta la care tinerii au curajul de a experimenta orice, iar dacă nu sunt înţeleşi sau ajutaţi, se pot îndrepta spre lucruri mai puţin plăcute sau spre drumuri fără întoarcere, pe care ajung mai târziu să le regrete. Este momentul când trăiesc totul la intensitate maximă şi orice îi poate impresiona şi marca pe viaţă şi de aceea este bine ca măcar părinţii să fie în primul rând prieteni şi să-i înţeleagă, pentru ca mai apoi să îşi reamintească la rândul lor, cum s-au simţit la vârsta pe care o au copiii lor în acel moment.

Un părinte rigid, autoritar, nu face decât să-l împingă pe adolescent spre mai multe primejdii decât în mod normal şi să-l facă involuntar să se închidă în el, într-o altă realitate, ceea ce numai de ajutor nu-i este. Acum este momentul când se formează personalitatea, corpul şi deprinderile pentru tot restul vieţii. Depinde foarte mult pe cine are în preajmă şi cum îl influenţează spre un viitor fericit, ori o viaţă plină de suferinţe şi regrete!

Pe când eram în clasele primare, aveam o vecină pensionară care mă lua de la şcoală. Aceasta locuia împreună cu soţul şi fiica ei, care părea să aibă nişte tulburări psihice. Aceasta avea aproximativ 40 de ani, vorbea greoi şi părea să aibă intelectul unui copil de 10 ani. Vecina îmi istorisea multe din trecutul ei, povestea despre soţul abuziv, fost militar, despre viaţa ei chinuită, dar niciodată despre ce s-a întâmplat cu urmaşa ei. Târziu aveam să aflu că autoritatea tatălui a

traumatizat-o, iar o relaţie interzisă a înnebunit-o definitiv. Anii au trecut, părinţii au decedat, rudele i-au vândut casa, iar pe ea încă o mai zăresc cerşind la porţile Bisericii.

Nefericirea femeii

O femeie nefericită în căsnicie poate de asemenea să recurgă la gesturi de neînţeles pentru ceilalţi, mai ales dacă strigătul ei de ajutor nu este auzit. Ea nu este doar mamă, soţie şi gospodină. Este un spirit liber care are nevoie să se regăsească şi să fie fericită. Toţi avem dreptul la fericire şi asta la orice vârstă, nu numai când suntem tineri! În Biblie este adesea pronunţat cuvântul "Bucuraţi-vă!"

Oare este întâmplător?

În blocul unde locuiesc, trăia până nu demult, la un etaj superior, o familie aparent obişnuită. Certurile erau dese în casa acestora, dar nimeni nu intervenea şi mai ales nu observa depresia care o măcina pe femeie. Anii au trecut, copilul lor s-a mutat la casa lui, iar vecina mea a ales să se arunce de pe geamul bucătăriei, căderea fiindu-i fatală.

Se pare că strigătul ei mut nu a fost auzit la timp…

Bătrâni marginalizaţi

Cei ajunşi la o vârstă înaintată, uitaţi de copii şi de prieteni, împovăraţi de probleme, boli, griji şi trăind din amintiri, în singurătate, ajung să nu îşi mai dorească să trăiască, cu toate că ar mai avea atât de multe de oferit şi de lăsat generaţiilor viitoare. Toată lumea poate fi utilă şi de la toţi avem câte ceva de învăţat! Nu vă lăsaţi bunicii la o parte, doar pentru că sunt demodaţi şi credeţi că nu au nimic interesant să vă povestească!

La orice vârstă putem să acumulăm noi cunoştinţe, să experimentăm şi să creăm alte începuturi! Depinde de fiecare cum îşi trăieşte viaţa!

Dacă eşti bătrân la tinereţe eşti tânăr la bătrâneţe
Părintele Arsenie Papacioc

Nu vă irosiţi tinereţea în vânt! Fiind înţelepţi din timp, veţi fi plăcuţi şi atunci când trecerea anilor vă va brăzda chipul.

Pierderea în faţa morţii

Orice fiinţă care a pierdut pe cineva drag, poate rămâne cu un gol imens, dorindu-şi parcă să sfârşească odată şi pentru el, existenţa aceasta pământeană, pentru a fi iar împreună şi pentru a se bucura de persoana iubită. Aceştia cad adesea în braţele depresiei, însoţită de multe alte tulburări, chiar boli grave, ce le pot aduce sfârşitul.

Tot în clădirea în care locuiesc, se află şi un bărbat cu grave tulburări psihice. În urmă cu peste 20 de ani era un băiat cuminte, timid, care a trăit o pierdere din care nu şi-a mai revenit. Tatăl său a decedat, iar ziua în care era condus la groapă a fost şi ultima în care a mai fost conştient de viaţa lui. A ieşit pe balcon şi a început să ude.

De atunci umblă sedat, priveşte în gol, uneori pare că dirijează o orchestră şi vorbeşte singur.

Indivizii în cauză trebuie iubiţi, ocrotiţi şi ajutaţi să treacă acest moment tulburător şi trist din viaţa lor. Faptul că nu mai sunt alături de acea persoană, nu înseamnă că au fost părăsiţi! Sinuciderea nu îi va face să ajungă mai repede împreună, ba din contră, după legile divine îi va despărţi definitiv. Sinucigaşii sunt cel mai aspru pedepsiţi după moarte, sunt înmormântaţi fără slujbă creştinească, sunt judecaţi şi discutaţi de cei care i-au cunoscut şi dacă asta nu-i convinge, trebuie să ştie că ar lăsa la rândul lor alte goluri în sufletele celor care îi iubesc pe pământ şi astfel, nu şi-ar face decât ieşirea din această viaţă pe uşa din spate asemeni laşilor şi hoţilor! Fiecare pleacă la timpul stabilit, nicio secundă mai devreme sau mai târziu. Viaţa trebuie să însemne o luptă zilnică şi o victorie la fiecare la apus!

Somnul ca refugiu

Mai există de asemenea, fuga de probleme prin somn. Sunt oameni pe care îi ia somnul oriunde, la şcoală, la muncă, acasă, îi vezi

că pun capul în mâini şi încep să moţăie. Ceva în viaţa lor scârţâie şi nu-şi mai doresc să trăiască aşa, drept urmare îşi găsesc refugiul în vise. Eu însumi îmi spuneam, timp de mulţi ani, că visele sunt mai frumoase decât realitatea, aşa că doream să dorm cât mai mult posibil. ***În momentul în care reuşim să găsim ceva de făcut pentru a ne înfrumuseţa viaţa, atunci putem considera că avem şi un motiv bun pentru a trăi, oboseala şi fuga de realitate dispărând complet.***

Exemplele sunt multe şi diferite, fiecare caz în parte ascunde o durere tăcută, sfâşietoare, dar ceea ce ne poate dărâma şi mai mult sunt traumele, neiertările şi neacceptările noastre peste care este dificil, dar nu imposibil de trecut.

În viaţă este obligatoriu să avem curajul să fim noi! Trebuie să ne urmăm visele şi să vrem să fim fericiţi! Atât de puţini au parte de fericire, de fericirea aceea adevărată. De ce să nu fim noi aceia? Sfinţii părinţi recomandă o stare de fericire continuă. În noi sălăşluieşte Duhul Sfânt, care este însuşi bucuria, aşa că de ce l-am întrista? Gândurile urâte, ura, traumele şi depresiile, nu se văd întotdeauna la exterior dacă purtăm măşti, dar în suflet sapă neîncetat, ţinându-ne pe loc şi împiedicându-ne în îndeplinirea misiunii noastre cu care am venit pe Pământ. La sfârşit vom rămâne doar praf în cutii de lemn, cu o mulţime de regrete şi întrebări de genul: „cum ar fi fost dacă aş fi avut curajul să fac...?”, dar atunci sigur va fi mult prea târziu, șansa noastră în lume va fi demult epuizată şi numele şters din Cartea Vieţii.

„Poţi să fii nebun în ochii lumii, dar să fii înaintea lui Dumnezeu achitat! Să îndrăznim să învingem concepţia lumească de viaţă, să îndrăznim să fim batjocoriţi de oameni, dar să nu fim pedepsiţi de Dumnezeu. Noi ne-am plecat foarte mult la ce zic oamenii...”

Pr. Amfilohie Brânză
(Extras dintr-o conferinţă)

Normalitatea mea nu va fi niciodată normalitatea altuia, aşa că ar trebui să încetăm în a impune altora dorinţele noastre, ori de a încerca cu orice preţ să facem pe plac tuturor. Suntem bombardaţi zilnic cu o mulţime de mesaje şi astfel ajungem să credem într-un

etalon, să ne formăm o imagine despre cum ar trebui să fim, să gândim şi să trăim, doar pentru a fi pe placul lumii, uitând că noi suntem de fapt cei mai importanţi.

Atunci când nu putem atinge idealul dorit, dezamăgirea este imensă, instalându-se rapid frustrarea, tristeţea şi depresia prin care ne refugiem în fuga noastră de lume. Căutăm orice ne poate ajuta, orice ne poate aduce uitarea şi ne amorţeşte simţurile. Ne îmbătăm cu minciunile celorlalţi, cu pasiuni şi hobby-uri împrumutate, cu alcool şi vorbe goale, ne înconjurăm de oameni cu măşti prietenoase, ne scufundăm în muncă, uitând să mai gândim pentru noi; credem că ne distrăm în gălăgie, când de fapt tânjim după linişte, fumăm ori ne drogăm cu orice viciu creator de iluzii, ne pierdem timpul în faţa calculatorului citind sau uitându-ne la nimic, adormim la televizor urmărind un film fără sens, ne lăsăm furaţi de cărţi fără mesaj, cheltuim bani pe lucruri inutile ce ne bucură privirea pe moment, ne îndopăm cu mâncare proastă, ascultăm melodii comerciale, inventăm tot felul de petreceri păgâne şi motive de sărbătoare, fără să ne gândim şi să privim cu adevărat în inimile noastre şi să cerem ajutorul Celui care cu adevărat ne poate salva, Dumnezeului din noi, de lângă noi, din jurul nostru, căci El este pretutindeni şi mereu pregătit să ne ofere ajutorul atunci când îl cerem.

Suntem prea mândri să-L strigăm pe Dumnezeu şi datorită lumii în care ne chinuim să supravieţuim, aproape că ne îndoim de existenţa Lui. Vorbim de toate mizeriile umane, de toate perversiunile, chiar de necuratul în persoană, dar când este vorba de El, ne ferim ruşinaţi parcă de gândul că l-am adus în discuţie. De multe ori a fi credincios este asociat cu limitat ori înapoiat, dar de fapt a fi credincios înseamnă să fii cu adevărat liber! Oricum ar fi, ce ai de pierdut dacă încerci să trăieşti, să gândeşti şi să simţi totul în forma cea mai simplă şi mai curată?

În cercetările mele am observat că majoritatea bolilor psihice se produc ca urmare a traumelor sufleteşti şi mai ales a neiertărilor şi trăirii în trecut.

Trăitul în trecut, nu te va lăsa niciodată să îţi continui drumul în viitor. Eşti prins ca într-o buclă din care nu poţi să ieşi, simţind cu

aceeaşi intensitate trăirile evenimentului traumatizant chiar şi în prezent. Neiertările duc adeseori la creşterea în greutate şi implicit la boli. De asemenea kilogramele în plus pot fi consecinţa fricii în care trăim zi de zi şi de care uneori nu suntem conştienţi.

Frica micşorează diametrul vaselor de sânge, ca urmare a unei vărsări excesive de adrenalină în organism. Acest fapt duce la subalimentarea tuturor organelor, ceea ce cauzează boli organice, cum ar fi boala coronariană (ischemia), hepatita, impotenţa şi frigiditatea sexuală, boli de piele, nevroze şi psihoze.

Valeriu Popa – Cauzele spirituale ale bolilor, necazurilor şi suferinţelor noastre

Stresul măreşte glucoza din sânge şi este vinovat de nivelul ridicat de cortizol eliberat, fiind responsabil cu ridicarea tensiunii arteriale şi amplificarea poftei de mâncare. Dacă mai punem la socoteală şi că mâncăm dezordonat, nesănătos şi în general multe dulciuri, putem fi siguri că ne-am ales cu alte cifre mai mari pe cântar, lucru care ne înrăutăţeşte starea psihică şi aşa afectată. Toate cele de mai sus duc la boli de stomac, vasculare, de inima sau chiar canceroase şi asta pentru ce? Pentru nişte gânduri, stări şi mai ales pentru o clipă fără Dumnezeu.

Stresul este vinovat pentru pierderea de calciu şi magneziu din organism, ducând la dezechilibre majore.

Calciu

Calciu este cel mai răspândit mineral din organismul uman, reprezentând 2% din greutatea corporală, mare parte din el regăsindu-se în oase şi dinţi, menţinând permeabilitatea membranei celulare şi este responsabil cu contracţiile musculare, ritmul cardiac, transmiterea impulsurilor nervoase, coagularea sângelui şi absorbţia de vitamina B_{12}. Lipsa lui este sesizată la efectuarea analizelor de sânge şi de aici se comunică că acesta ar favoriza apariţia anxietăţii şi depresiei, când de fapt este invers.

Datorită tulburărilor psihice, rămânem fără calciu! Probabil că

odată crescut ritmul cardiac, organismul începe să pompeze cât mai mult sânge, intră în stare de alertă în urma unui şoc emoţional şi de aici resursele de calciu şi magneziu se epuizează rapid în încercarea organismului de a se echilibra forţat! De aici rezultă ce impact devastator are anxietatea pe termen lung asupra sănătăţii!

Pierderea lui se poate face prin transpiraţie excesivă, alcoolul, fumatul, consumul de cafea, sucuri carbogazoase, ori băuturi energizante.

Lipsa calciului duce la tulburări de comportament, anxietate, irascibilitate, depresii şi chiar halucinaţii.

Pentru echilibrarea acestui mineral în organism sunt necesare exerciţiile fizice care fixează calciu pe oase, în special genuflexiuni şi alergare şi o alimentaţie echilibrată constând în brânză tofu, seminţe de chia, seminţe de susan, spanac, migdale, somon şi sardine la conservă, sucul de portocale, legume verzi, lapte, etc.

Magneziu

Magneziu este cel de-al 4-lea mineral din organismul uman, participând la sute de reacţii biochimice din corp.

Organismul deţine aproximativ 25 de grame de magneziu (50 – 60 % se află în oase şi restul în muşchi, ţesuturi moi şi sânge). De acesta depinde sănătatea noastră fizică şi psihică şi este responsabil cu metabolizarea glucozei şi a carbohidraţilor, digestia, funcţia respiratorie, îmbunătăţirea densităţii minerale osoase, transportul activ al ionilor de calciu, sodiu şi potasiu în membranele celulare şi contracararea oboselii.

Simptomele carenţei de magneziu sunt: oboseala, extenuare, stări de leşin, anxietate, depresie, nervozitate, irascibilitate, crampe musculare, tremor, spasme musculare, migrene, palpitaţii, aritmie, tensiune arterială crescuta, dificultăţi de respiraţie, pierderea poftei de mâncare, greaţa, dereglări digestive – diaree, constipaţie

Carenţele de magneziu se accentuează prin o dietă necorespunzătoare, fumatul, consumul excesiv de alcool, stresul, lipsa odihnei, afecţiuni gastro-intestinale – boala celiaca, boala Chron, afecţiuni renale, afecţiuni ale ficatului, pancreatita, diabet, utilizarea de purgative, diuretice şi laxative. Surse de magneziu: migdale, arahide,

nuci, unt de arahide, seminţe de susan, de floarea soarelui, de in spanac, broccoli, ciuperci, fasole, cartofi, orez, avocado, stafide, mar, banana, morcov, lapte de soia, carne de vită şi de pui.

Ura şi neiertările

Grijile sunt printre cele patru legări sau patimi, care creează de asemenea boli grave.

Ura este şi ea foarte periculoasă atât pentru cel ce urăşte şi pentru cel care este urât. Pe lângă tulburările din organism, reprezintă o crimă, omorându-şi aproapele zi de zi, prin vorbe otrăvitoare şi gânduri de răzbunare.

Vasile Andru ne învaţă că:

„Osândirea semenului: un canibalism mascat. Expresia "mănânci pe fratele tău" numeşte direct un canibalism mascat, al ipocriziei dintotdeauna.

Osândirea, ocara sunt exprimări ale acestui canibalism mascat, întâlnit la toate nivelurile sociale. La fel, blasfemia, batjocura, blestemul sunt expresii ale devorării fratelui. Sunt semne ale unui mental bolnav, împotriva firii.

Toxina psihică a urii şi osândirea produc microleziuni pe creier care, prin cumul, în timp (ani!), produc forme de degenerescenţă sau demenţă precoce”.

Vasile Andru, pg.99, Psihoterapie isihasta, ed. Paralela 45

Şi ne îndeamnă să facem pace cu cei cu care suntem în conflict

„Împacă-te cu aproapele tău... cu fratele tău, cu pârâşul tău – Matei 5: 23 – 25...

Dacă ai o aversiune faţă de cineva, atunci la rugăciune evocă-i faţa senină şi dăruieşte-i mental pace, sănătate şi har”.

Vasile Andru, Psihoterapie Isihasta, pg. 30

Vorbesc astfel despre ură şi neiertări pentru că în majoritatea cazurilor, bolile psihice au la bază aceste otrăvuri, care încetinesc vindecarea şi nu ne lasă să ne bucurăm cu adevărat de viaţă.

Trebuie să ne iubim duşmanii şi să le mulţumim pentru tot ceea ce au făcut cu noi. Aceştia ne sunt cei mai buni profesori, ei fiind

principalii actori care ne împing să evoluăm spre mântuire. Una din poruncile lui Iisus este să ne iubim unii pe alţii şi mai ales pe vrăjmaşii noştri. Cum altfel ne considerăm buni creştini neputând respecta îndrumările Mântuitorului nostru? În concluzie, să ne rugăm, pentru noi şi pentru duşmanii noştri. Asta ne va face să ne simţim mai bine, ne va elibera, harul lui Dumnezeu se va revărsa peste noi şi ne va dezlega de legăturile cu ei. La urma urmei oare de ce n-o putem face, când Iisus ne-a iertat atât de multe şi chiar noi, în rugăciune cerem să ni se ierte păcatele la fel cum iertăm şi noi greşiţilor noştri? Ia gândiţi-vă puţin…

În mijlocul furtunii, căutăm salvarea în afară, crezând că dacă fugim de o situaţie, de o persoană, de o încercare, vom fi liberi, dar nu ne gândim că de fapt singura barcă, singura persoană ce ne poate salva, suntem chiar noi, iar fuga nu rezolvă prob lema, ci doar o ascunde sub covor, ieşind în cele mai proaste momente şi găsindu-ne şi mai nepregătiţi decât am fost prima dată când am sesizat-o.

Adeseori cei care pretind că ne iubesc, ne pot face cel mai mare rău şi culmea, săracii de ei fiind convinşi că fac tot ceea ce poate fi mai bine. În momentul în care sesizăm o asemenea situaţie, începem să-i urâm, gândindu-ne că ne-au dezamăgit, dar înainte de a se instala acest sentiment josnic, trebuie să ştim că de fapt tot vina noastră este din moment ce ne-am lăsat amăgiţi de ei. Când vălul de pe ochi cade şi-i vedem în lumina clară a zilei, în faţa noastră se transformă în monştrii din coşmarurile noastre cele mai urâte. Pentru a evita astfel de situaţii dureroase este recomandat să nu avem aşteptări de la oameni, oricât ar fi de apropiaţi, să nu ne facem iluzii şi să nu îi ridicăm pe un piedestal de pe care s-ar putea să cadă şi să-şi piardă strălucirea cu care ne-au orbit la început.

Vindecarea este o luptă cu tine însuţi de fiecare zi, pe care o porţi mai ales cu demonii din mintea ta, aceştia fiind reprezentaţi de toate obiceiurile proaste, amintirile urâte, fricile, coşmarurile şi toate lucrurile care te împiedică să fii fericit.

Poveste terapeutică

„Se făcea că era odată o steluţă de mare, veselă şi frumoasă, care

plutea pe marea albastră, sub razele soarelui, zbenguindu-se şi lăsându-se legănată de valurile mării. În vremurile înnorate, cu furtună, învăţase să se fixeze de lucrurile solide din jurul ei, cum ar fi marile vapoare ce poposeau în regiunea în care locuia, lucru care îi dădea un sentiment de siguranţă. Într-o zi, în apropierea zonei în care înota, staţionează un mare vapor, care producând valuri înalte, o sperie pe mica steluţă, care de îndată căută un corp solid de care să se agaţe şi întâmplător vede o ancoră, aceasta inspirându-i pe loc stabilitate şi protecţie, astfel n-a ezitat să se lipească de ea. În curând ancora a început să se mişte şi se îndreptă spre fundul mării, luând-o cu ea şi pe steluţă, care cu greu a realizat ceea ce tocmai i se întâmplase, fiind foarte curioasă de toate lucrurile noi ce le vedea în jur. O vreme, privi uimită la frumuseţile ce le descoperea, dar cu cât se îndepărta mai mult de suprafaţă, peisajul se schimba, se întuneca şi apa devenea tot mai rece, iar când ajunse jos, era de-a dreptul îngrozită, strângând mai tare şi mai tare ancora cu care aterizase în adâncurile mării. Stând un timp descumpănită, vede un peştişor ce se apropie de ea şi o întreabă mirat ce caută la o astfel de adâncime. Steluţa îi explică ce i s-a întâmplat şi îl roagă s-o ajute să ajungă înapoi la suprafaţă, iar peştişorul a fost de acord, arătându-i modul de întoarcere. Mai întâi o invită să-şi găsească curajul de a se desprinde de ancora care i-a oferit atâta stabilitate, apoi o ajută să facă nişte paşi mici, explicându-i că orice schimbare bruscă ar putea să-i facă foarte mult rău, după care să se întoarcă puţin şi iar să meargă şi iar să se întoarcă, pentru că revenirea poate fi tulburătoare dacă este făcută dintr-odată. Şi astfel a reuşit steluţa să ajungă în zona sigură din care plecase cu ceva timp în urmă".

101 Healing Stories for Kids and Teens: Using Metaphors în Therapy, George W. Burns, Pagina 62 – 63 (Titlul original era Caracatiţa)

Morala: Oricât de solide ţi se par unele lucruri, este bine să ştii să te desprinzi la timp de ele!

Povestea mea

În cazul meu, tulburarea psihică şi-a făcut simţită prezenţa încă din perioada copilăriei, pe atunci manifestându-se cu scurte perioade depresive, ulterior devenind o stare constantă. Contează mai puţin acum de la ce a pornit efectiv, fiind vorba de mai mulţi factori implicaţi, printre care o tristeţe profundă, dezamăgirile din partea oamenilor, visele nerealizate, păcatele mele, păcatele de neam, neiertările, resentimentele și mai ales îndepărtarea de Dumnezeu.

Am fost un copil timid şi sensibil, iar câteva şocuri emoţionale m-au închis pentru câţiva ani într-o lume gri pe care nu am putut să o înţeleg şi astfel şi-a putut face loc anxietatea, cei drept ocazională la începuturile ei. Era ca un fior rece, însoţit de o neliniște paralizantă, care trecea înainte să-mi dau seama repetându-se astfel la intervale de şase luni. În timpul acesta am trecut prin tot felul de gânduri negre, precum și prin bulimie și anorexie. I-am învinovăţit pe toţi din jur pentru starea mea, inclusiv pe Dumnezeu şi am căutat în continuu vindecarea în cărţile şi poveştile altora. Ceea ce nu înţelegeam la momentul respectiv era faptul că Dumnezeu alesese astfel pentru curăţirea şi întoarcerea mea la credinţă.

„Tatăl tău cel ceresc, care te iubeşte pe tine mai presus de toţi şi te necăjeşte şi te osteneşte pe tine cu felurite ispite: bine să ştii monah amărât că, precum am grăit prin Prorocul, voi fi ţie povăţuitor aspru şi te voi întâmpina pe calea Egiptului, întărindu-te prin necazuri; şi căile tale de ocară ţi le voi închide cu ţăruşii ascuţiţi ai proniei Mele, înţepându-te cu nenorociri neașteptate și împiedicându-te ca nu cumva să aduci la faptă cele ce vrei în inima ta nesocotită. Şi voi împrejmui marea patimilor tale cu porţile îndurărilor mele. Şi voi fi ţie ca o panteră, care te mănâncă cu gânduri de înfruntare, de descurajare şi de căinţă, aducându-ţi în conștiinţă cele neştiute de tine. Dar toate aceste necazuri sunt cel mai mare har al lui Dumnezeu. Ba nu-ţi voi fi numai panteră, ci şi ac ce te răneşte cu gânduri de căinţă şi cu dureri în inimă; şi nu va lipsi durerea din casa ta, adică din sufletul şi din trupul tău, care vor fi ospătate bine şi cu folos de chinurile dulci ca mierea ale lui Dumnezeu. Iar sfârşitul chinurilor, al ostenelilor, al tulburării, al ruşinii, al temerilor, al deznădejdilor ce obişnuiesc să vină peste cei ce și-au ales

nevoinţa, sfârşitul tuturor acestor mâhniri este o bucurie cerească, o desfătare nespusă, o slavă negrăita şi o veselie neîncetată. Căci de aceea te-am necăjit, ca să te hrănesc cu mâna cunoştinţei; şi de aceea te-am chinuit cu foamea, ca să-ţi fac bine în vremile cele de apoi şi să te duc în Împărăţia cea de sus".

Sfântul Ioan Carpatiul - Filocalia

@La vârsta de 16 ani, stările de panică erau destul de evidente şi datorită lor, am leşinat de câteva ori în mijloace de transport în comun, ori în sălile de aşteptare ale spitalelor. Fiind supusă unor analize medicale amănunţite, am primit diagnosticul de spasmofilie. Acesta este termenul folosit de către medici atunci când nu ştiu exact de ce anume suferă persoana în cauză, care se manifesta anxios.

Spasmofilia este o senzaţie reală de pericol eminent ce acţionează ca un semnal de alarmă pe fondul oboselii şi insomniei.

Manifestări: iritabilitate, sufocare, stări de leşin, crampe musculare, încleştări ale unor părţi din corp, furnicături, contractarea buzelor.

În teoria medicală această boală apare ca urmare a insuficienţei paratiroide, carenţelor alimentare şi rahitismului.

Conform medicinei chineze aceasta se poate manifesta ca o dereglare a ficatului şi a vezicii biliare creând astfel nervozitate, melancolie, tremurat, ameţeli, voma, palpitaţii, constipaţie şi uneori hemoroizi.

De cele mai multe ori cei care suferă de această boală au un raport slab de asimilare a calciului. Combaterea se poate face prin tratamentul de prevenire al rahitismului, alimentarea corectă, asimilarea de calciu şi reflexoterapie.

Benefice în astfel de situaţii sunt alimentele precum: salata, varza, roşii, banane, fasole sau bine cunoscuta supă de legume şi ceaiurile din coada calului, tătănească, măces, cătină şi roiniţă.

Din cele descrise mai sus, nu m-am regăsit decât în 3 stări de leşin, o proastă asimilare a calciului şi o uşoară melancolie.

Cu tot tratamentul medicamentos, starea mea nu s-a modificat absolut deloc. De obicei diagnosticul de spasmofilie este rezultatul de

fapt al tulburărilor de anxietate nedescoperite, datorită unor simptome asemănătoare. Chiar dacă un deficit de calciu și magneziu este comun acestor două boli, spasmofilia nu manifestă stările de teamă intensă și pericol iminent.

Mi s-au făcut examinări cerebrale, punându

— Mi se nişte electrozi pe cap şi cerându-mi să mă relaxez, dar chiar şi atunci am avut un atac de panică, smulgându-mi singură toată aparatura ce era prinsă de mine. Rezultatele investigaţiilor au fost bune, dar doamna psiholog mi-a spus pe un ton suspicios că aş ascunde ceva şi că ar fi bine să vin săptămânal să discutăm. Abordarea ei m-a îndepărtat, iar atunci a fost şi ultima dată când am văzut

— O.

Pe la vârsta de două zeci de ani, anxietatea a început să se manifeste mult mai des, până ce am sesizat că s-a transformat într

— Un

„Frumos” atac de panică, ce-şi făcea simţită prezenţa mai ales în metrou, în drum spre examene sau în spaţii aglomerate. Indiferent la ce îmi zbura gândul, mă trezeam cu dificultăţi de respiraţie. Mi se punea un nod în gât, mi-era foarte cald, transpiram, simţeam fiori reci pe șira spinării, mi se înfundau urechile, inima îmi bătea cu putere, tremuram, mi se întuneca privirea, eram îngrozită la gândul ca voi leşina şi tot ceea ce căutam era ieşirea din cameră sau ajungerea în staţia de metrou, de unde săream ca arsă şi încercam parcă să inspir tot aerul de afară, ca şi cum era pentru prima dată când îl simţeam în plămâni.

Odată cu găsirea unui loc de muncă, stările acestea’s

— Au intensificat, astfel încât au ajuns să fie zilnice. Le trăiam ca pe ceva banal în fiecare dimineaţă. Mă obişnuisem cu ele atât de mult încât aveam mereu pregătită în geantă sticluţa de apă, ciocolata şi fiolele de calciu ori pastiluţele de magneziu pe care le înghiţeam imediat ce începeam să tremur. Neştiind foarte bine de la ce mi se întâmplă toate acestea credeam că am o scădere de glicemie, de aici şi obsesia mea pentru ciocolată, ori mă gândeam la vreo cădere de calciu ce mă lua prin surprindere. În orice caz aceste mici ajutoare pe care le credeam indispensabile, îmi făceau mai mult rău decât bine. Calciul nu

putea fi asociat cu ciocolat a şi cafeaua, iar ciocolata provoca stările de anxietate datorită excesului de insulină eliberat în organism. Când n-am mai suportat să mă sufoc în metrou, am încercat să merg cu tramvaiul, dar şi acolo am avut parte de acelaşi rezultat şi am ales să merg pe jos. Culmea este că şi această metodă nu m

— A scăpat de groaza zilnică prin care treceam. La toate dependenţele mele, am adăugat un mp3 player, de care m-am lipit în speranţa că-mi va ameliora stările. N-am făcut decât să mă afund şi mai tare în ele. Am devenit dependentă şi de muzică şi astfel n-am mai putut ieşi din casă nici un singur minut fără să am caştile pe urechi. Zgomotul străzii mă agita teribil. Îngrozitor era şi faptul că acum nu mai suportam să mai intru într

— Un magazin mai mult de cinci minute.

Dacă nu reuşeam să-mi fac cumpărăturile în acest timp, părăseam incinta fugind şi tremurând. Totul pentru mine era un chin. Evitam pieţele, ghişeele, transportul în comun, ieşirile cu prietenele, ca mai târziu să nu mai pot merge nici măcar la serviciu. Trist este că nimeni în astfel de situaţii nu te înţelege şi te etichetează drept nebun, gata de internat la spitalul de boli nervoase. Mi-am pierdut astfel multe cunoştinţe, sătule de faptul că le refuzam mereu propunerile de întâlnire. Mă izolasem complet. Probabil că starea mea a fost doar un strigăt interior către mine şi anume acela de a-mi face ordine în viaţă şi de a-mi găsi adevărata cale, ce-şi avea răspunsul în inima mea: iertarea mea şi a celorlalţi şi reîntoarcerea către Dumnezeu. Cu trecerea timpului, stările mele s-au intensificat şi m

— Am trezit că mi-e frică să merg pe stradă, mi-e frică de oameni, de viaţă şi mai ales de moarte. Fiecare ieşire afară era un chin. Aveam dureri mari de stomac şi stări de rău ca şi cum trebuie să fac ceva important, care-mi cre a o emoţie puternică. Ca să mă păcălesc o vreme, începusem să mănânc destul de mult, căci imediat ce mă îndepărtam de uşă, simţeam o foame sâcâietoare, plus că aveam nevoie să mă duc de câteva ori la toaletă, stomacul meu nemaidorind să mă asculte de niciun fel. Odată ajunsă pe stradă simţeam o nelinişte continuă, ca înaintea unei mari nenorociri, iar până mă convingeam că nimic rău nu mi se poate întâmpla şi începeam să mă liniştesc, treceau

aproximativ cincisprezece minute, care la momentul respectiv mi se păreau ore.

Ciudat era că atacurile de panică apăreau chiar şi în momente de relaxare când nu aveau niciun motiv să se manifeste. Probabil că fără să fiu conştientă de gând, subconştientul meu era deja’s état pe această stare şi căuta metode de ieşire din problemele cotidiene pe care eu le consideram imposibil de rezolvat.

Cu timpul panica mea a crescut şi s-a transformat într

— O agorafobie, căreia cu greu i-am făcut faţă.

Totul a început într

— O zi de iarna când în ergeam cu tramvaiul spre birou. Eram ca de obicei cu căştile pe urechi, încercând să mă relaxez, dar de data aceasta mi’s

— A întunecat privirea şi inima a început să-mi bată atât de tare, încât a acoperit volumul muzicii pe care tocmai o ascultam. Mi s-a făcut atât de frică încât cu greu am coborât la prima staţie şi am traversat către peronul de vis-à-vis pentru a lua tramvaiul în sens invers. De data aceasta am mers instinctiv, pipăind balustradele şi pereţii pasajului, căci practic am orb it pentru vreo cinci minute! Când am ajuns din nou aproape de locuinţa mea, am fugit până în casă, de unde nici n-am mai ieşit vreo două luni.

După aceasta întâmplare, nu făceam decât să mă întreb ce se petrece cu mine şi dacă îmi voi mai reveni vreodată. Începusem să mă rog, ceea ce nu făceam înainte şi să

— L

strig pe Tatăl Ceresc, până când într

— Un final m-a auzit.

De felul meu nu eram o persoană prea credincioasă. Aveam credinţa mea, aşa cum spun majoritatea, dar nu mă rugam într

— Un mod deosebi t. Ştiam numai să vorbesc cu Dumnezeu pentru a

— I cere ceva, ori pentru a-L acuza de nefericirea mea. Pentru mine era doar acea fiinţă perfectă, în ochii căreia toţi eram păcătoşi, fără drept sau posibilitate de curăţire şi care abia aşteaptă să ne pedepsească pentru relele făcute. De fapt, eu doar îl uitasem undeva în

trecutul copilăriei mele, atunci când ne vorbeam, când îl cunoşteam, când mă rugam Lui şi întotdeauna îmi îndeplinea dorinţele, iar acum probabil că găsise metoda rapidă şi forţată de a mă întoarce pe calea credinţei adevărate, pe Cărarea Împărăţiei Lui.

În săptămânile ce au urmat, nu puteam ieşi din casă decât însoţită, chiar şi aşa eram paralizată de frică numai la gândul că aş putea leşina în orice moment şi să nu mă mai trezesc niciodată. Gândul acela nu-mi dădea pace şi se lipise de mintea mea obsesiv. Singurul loc unde mă simţeam în siguranţă era patul, de care cu greu mă dezlipeam. Ţin minte şi acum când am încercat să mă relaxez şi să mă gândesc cum ies singură din casă şi fac câţiva paşi până la staţia de tramvai. N-am ajuns cu gândul până la colţul blocului, că am început să tremur şi să plâng de frică. Nici măcar mental nu puteam concepe că aş putea merge singură pe stradă fie şi o sută de metri. Adormeam cu frica de a nu muri în somn şi cu sedativele din plante sub limbă. Imediat după ce mă trezeam de dimineaţă, apărea şi atacul de panică, parcă programat pentru a

— Mi reaminti groaza pe care o trăiam în fiecare clipă a vieţii mele.

Dacă se întâmpla să fiu cu cineva în piaţ a din cartierul meu şi să mă apuce un atac de panică fugeam atât de repede, de nu mă opream decât în maşină, sau în scara blocului, unde mă simţeam în siguranţă. Îmi amintesc de o seară, când am încercat să ies împreună cu soţul meu într-un parc. Eram aşa de speriată încât am stat fixată în scaunul maşinii şi n-am scos un cuvânt tot drumul, iar când am coborât n-am putut să mă îndepărtez nici la un metru. Cu greu m

— Am lăsat convinsă să merg câţiva paşi mai departe. Acei paşi au fost cei mai grei din viaţa mea. Mă gândeam doar să nu cumva să leşin şi să nu apuce să ajungă la mine suficient de repede ca să mă prindă înainte să cad. Nu aveam în faţa ochilor decât imaginea mea întinsă pe jos şi privirile curioase ale oamenilor strânşi în jurul meu, ceea ce pentru mine reprezenta cel mai mare coşmar, sau mai rău, eu ajunsă deja la spital, cu perfuzii şi calmante, închisă într-o cameră goală. Trăiam o viaţă care nu-mi mai aparţinea şi pe care n

— O puteam controla. Eram îngrozită să stau singură în casă, să

adorm şi chiar să fac baie, de frică ca nu cumva să mor înecată în cadă. Aveam mari dureri în piept, care se manifestau şi în timpul nopţii, trezindu-mă uneori din somn.

Cu toate stările prin care treceam, am refuzat orice consultaţie psihologică, gândindu-mă mereu că voi reuşi singură, că tot ceea ce am păţit mi se datorează şi am refuzat orice tratament medicamentos, ştiind că în creier este un echilibru biochimic extrem de fin reglat, până la nivel de celula nervoasă şi orice substanţă chimică îl poate deregla ireversibil.

După toate cele întâmplate, m-am închis în casă şi o vreme n-am mai ştiut ce să fac cu mine şi cu viaţa mea. În momentele acelea, n-am mai crezut că mă voi vindeca vreodată. Singurele fiinţe pe care le acceptam lângă mine erau soţul meu şi cei doi motani, care mi-au fost adevăraţi maeştrii şi de un real folos în vindecarea mea. Dragostea şi comportamentul afectiv al animal celor nu se compară cu nimic, este mai eficient decât orice terapie. Recunoştinţa lui pentru felul în care îl îngrijeşti şi energia pe care ţi

— O transmite, sunt de nepreţuit. În tot acest timp, părinţii mei erau ca de obicei, mult prea ocupaţi să se certe între ei şi să-şi verse nervii pe mine, repetându

— Mi că tot ceea ce simt sunt doar mofturi şi maimuţăreli, ceea ce mi-a agravat şi mai mult starea în care mă aflam afundându-mă tot mai tare în acea situaţie aparent fără ieşire.

Fiind toată ziua acasă şi nefăcând altceva decât să-mi plâng de milă şi să tremur de frică, am început să citesc despre aceste tulburări şi să aflu despre alţi oameni care sunt în situaţii similare, care nu mai ieşiseră din casă de ani de zile, ba chiar nu mai părăsiseră propria lor camera, având nevoie de însoţire până şi la toaletă. Persoane care nu puteau rezista fără calmante şi care sunt ţinute sub tratament medicamentos de specialitate pe viaţă. M

— Am gândit atunci că asta nu este viaţa mea şi că trebuie să existe o soluţie pentru a scăpa din coşmar. Am observat că mintea tinde să amplifice intensitatea emoţiilor şi să se fixeze pe acelaşi subiect, aşa că este necesară paza gândurilor, studiul intens şi un scop măreţ în viaţă. Asta va şoca mentalul care se va îndrepta către

elementul nou introdus în subconştient. F

Ceea ce a ajuns să mă îngrijoreze şi mai tare, un apogeu al stărilor acestea, a fost în noaptea de Anul Nou când mă aflam în Biserică, la slujbă, chiar şi acolo am avut un atac de panică, ce m

— A oprit să mă apropie de altar pentru a da preotului un acatist. Dacă nici în Sfânta Biserică nu mai puteam avea linişte, însemna că trebuie să fie ceva peste boala propriu-zisă şi am promis în acea noapte, că dacă mă voi vindeca, voi scrie o carte spre ajutorul celor aflaţi în situaţia mea. O carte drept plată pentru vindecarea mea!

Trecuseră vreo 2 luni de la promisiunea mea şi încă nu se simţea nicio ameliorare. Încercam singură să trec peste toate fricile şi să fiu din nou liberă, dar în zadar. În cărţile de specialitate scrie că este necesar ca persoana să-şi învingă temerile şi să fie confruntată cu mine n-a avut efect. Eram mai speriată ca niciodată. Pentru a ieşi cinci minute, îmi lua o oră să mă îmbrac şi să mă conving că o pot face. Îmi trebuia atât de mult datorită emoţiei şi îndoielii de a reuşi. De îndată ce deschideam uşa de la scara blocului, frica mă paraliza şi rămâneam lipită cu mana de clanţă. În mintea mea se crease ideea că dacă o voi lăsa să se închidă, voi leşina înainte să scot cheia şi să pot intra înapoi. Stăteam la telefon cu soţul meu care mă încuraja să dau drumul uşii, iar apoi să fac câţiva paşi în jurul blocului, ceea ce pentru mine era ca mersul pe sârmă deasupra prăpastiei. Aveam mereu sentimentul de cădere în gol. După multe încercări, am reuşit într-o zi să parcurg jumătate de tură de bloc, de la uşa din spate cât re cea din faţă. Alergând! A fost îngrozitor! Era ca şi cum iadul se dezlănţuia în spatele meu şi voia să mă înghită, iar eu fugeam să ajung într

— Un loc sigur.

Visul cu Părintele Ilarion Argatu şi începutul vindecării mele

După toate încercările mele nereușite, am cedat nervos, am început să plâng în hohote şi într

— O noapte m-am rugat din toată inima Sfinţilor Părinţi să mă ajute, adormind cu credinţa că rugăciunea mea a fost auzită. A doua zi m-am trezit puţin mai bine, amintindu-mi că mi

— A apărut în vis Părintele Ilarion Argatu, care mi-a făcut o slujbă de dezlegare. Din ziua aceea am început să mă vindec, chiar să

pot ieşi din casă singură pe distanţe mai scurte ce

— I drept. Ceea ce s-a întâmplat atunci cu mine a fost într-adevăr o minune şi un semn că nu suntem niciodată singuri, că Dumnezeu şi Sfinţii sunt oricând gata să ne ajute, dacă ne rugăm cu credinţă. Ca semn de mulţumire, ne-am urcat în maşină şi am mers la Mănăstirea Cernica, locul unde a trăit mulţi ani Părintele Argatu. Stând în genunchi, cu capul în podea am plâns în continuu, aşa cum n-am mai plâns în viaţa mea, udând covorul Bisericii cu lacrimile mele şi m-am rugat ca Dumnezeu să-mi ierte păcatele şi să mă vindece. Acela a fost primul pas spre întoarcerea la Dumnezeu şi spre vindecare. Tot în ziua aceea, în mănăstire, căutând cu privirea un preot pentru sfat, am găsit un călugăr bătrân, Nicodim, care ne-a mustrat pe amândoi că nu suntem cununaţi şi ne-a avertizat că am şanse mari să mor dacă nu grăbim nunta înainte de postul Paştelui, căci spunea el, ştie foarte bine ce vorbeşte şi din acel motiv sunt bolnavă. Cuvintele lui ne-au pus pe gânduri şi am decis că trebuie să facem cununia religioasă cât mai repede, ceea ce s-a şi întâmplat patru luni mai târziu. Tot ce pot spune este că dacă până atunci au mai existat certuri şi neînţelegeri între mine şi soţul meu, acestea au devenit doar nişte amintiri urâte, iar relaţia noastră este cum nu se poate mai frumoasă. Acum sunt convinsă că o unire fără Dumnezeu nu are cum să fie una binecuvântată, iar pacea şi fericirea nu au cum să îşi găsească loc într-o astfel de casă.

Din momentul în care am ieşit pe poarta mănăstirii, am căutat toate metodele ortodoxe şi neortodoxe de eliminare a tulburărilor psihice şi am vrut să scap singură din toate, pentru a arăta tuturor că se poate să te vindeci şi fără doctorii, psihologi şi halate albe.

Reiki

Reiki este un sistem terapie energetică în care nu se foloseşte energia personală a terapeutului ci „energia universală” (rei =

spirit, universal; ki = energie)

Experimentele ştiinţifice efectuate în anii ’90 au dovedit că în jurul mâinilor practicanţilor Reiki apar emisii electromagnetice pe frecvenţe care nu sunt evidenţiate şi la persoanele neiniţiaţe. Termoinvestigaţiile dovedesc un câmp termic mult mai intens (cu

câteva grade celsius) şi mai egal după iniţierea în Reiki. Fotografiile

Kirlian arata modificări majore în câmpul electromagnetic al mâinile celor iniţiaţi în Reiki, cu o creştere a emisiei electromagnetice pe toate frecvenţele spectrului luminos. [necesită citare].

În studii ştiinţifice riguroase, efectele terapiei Reiki nu diferă de efectul placebo.

Principiile Reiki

Ideea de vindecare „prin punerea mâinilor", măcar ca o simplă mângâiere şi gest de compasiune, este arhetipală.

Fondatorul Reiki-ului aşa cum îl ştim astăzi este Mikao Usui, care a trăit la sfârşitul secolului al XIX-lea şi începutul secolului XX.

Gradele ReikiG

radul I: după iniţiere, practicantul poate face autotratament, şi după un timp şi tratament. Poziţiile de punere a mâinilor sunt simple şi intuitive, se merge pe principiul de sus în jos, urmărindu

— Se chakrele, pe faţa şi pe spatele trupului. De asemenea se aplică mâinile în locurile dureroase.

Gradul al II-lea: după iniţiere, practicantul primeşte primele simboluri Reiki, cu ajutorul cărora îşi poate activa palmele pentru o mai mare eficienţă şi poate face tratament şi prin realizarea şi vizualizarea simbolurilor în anumite puncte bine precizate. Poate efectua tratamente la distanţă şi tratamente mai eficiente folosind simbolurile. De asemenea, simbolurile permit curăţarea încăperilor de energii negative, dăunătoare, curăţarea şi energizarea mâncării, dar şi trimiterea luminii la distanţă, crearea câmpurilor de protecţie.

Gradul al III-lea – sau profesor – după iniţiere, practicantul primeşte noi simboluri şi învaţă tehnici suplimentare. Poate face acordaje altor persoane. De multe ori, acest grad se „sare" şi se trece direct la maestru.

Maestru: după iniţiere, noul maestru poate la rândul lui să facă altora iniţieri/acordaje şi cunoaşte simbolurile specifice maeştrilor.

După fiecare iniţiere, urmează o perioadă de criză de vindecare, de purificare, cu o durată de 21 de zile, în care practicantul trebuie să-şi facă autotratament zilnic şi să practice un regim de viaţă cât mai echilibrat şi cu un meniu lacto

— Vegetarian.

În timp, au apărut numeroase sisteme R

ei ki. Unele recuperează tehnici şi simboluri descoperite în vechile manuscrise esoterice orientale, altele se bazează pe experienţa înnoitoare a maeştrilor contemporani. Astfel, pe lângă Reiki tradiţional au apărut şi sunt practicate cu succes Karuna Reiki, Gendai Reiki, Shambala Reiki, etc.

Sursa wikipedia

A treia zi de la minune, neînţelegând foarte bine însemnătatea ei, m-am dus la un cabinet de terapii Reiki, căutând un răspuns la problema mea, cu toate că acum aceasta persista numai la nivel de senzaţie, nu ca o boală reală, cum fusese până de curând. După câteva ore bune de aşteptat pe treptele clădirii unde îşi desfăşura activitatea, căci era o coadă destul de mare cu oameni care doreau minuni sau să primească răspunsuri la problemele lor, am intrat în sfârşit în cabinet

Abia acum mă întreb ce căutau acei oameni acolo, întrucât vindecarea şi răspunsurile la întrebările ce-i măcinau găsindu-se numai la Dumnezeu, nu la un om de rând.

Discuţia a decurs banal şi foarte rapid, uşurându

— Ne pe mine şi pe soţul meu de 500 de lei

(în banii aceştia intrând consultaţia, rezultatul, curăţările energetice şi două iniţieri pe treapta cea mai de jos a sistemului reiki). Terapeutul, analizându-mi situaţia şi agitând pe toată durata conversaţiei o ansă, prin care verifica cele spuse de mine şi cele simţite de dânsul, se pronunţă referitor la chestiunea în cauză pentru care venisem, spunându-mi că am o problemă de magie şi că o parte din suflet mi-ar fi fost legat în iad, sugerându-mi nişte curăţări, iniţieri şi metode de aducere înapoi a bucăţii lipsă prin sistemele pe care le practică şi ne-a mai sugerat să mai venim şi să

— I citim cărţile pentru a ne creşte lumina divină cu care am venit pe pământ. În lunile ce au urmat, am fost constant numai la acel cabinet, implicându-ne în observarea pacienţilor şi studierea metodelor de lucru. Acolo am învăţat mai multe despre post şi rugăciune, am fost împinsi spre Biserică, dar şi incluşi în metodele de terapie.

Concret, în tot acel timp, mergeam la cursuri ce ne învăţau să folosim energia palmelor şi simbolurile reiki, cum să ne facem autotratament, să lucrăm cu ghizii şi îngerii noştri, cum să ne apăram de atacurile energetice folosindu-ne de săbiile de lumină primite la iniţiere! Toate acestea erau făcute în paralel cu rugăciun de către Dumnezeu, Sfinţi, Arhanghel i şi rugăciuni din cărţile sfinte.

Simbolurile reprezentau litere şi cuvinte japoneze, inventate se pare de un călugăr japonez, care odată desenate în aer, în dreptul corpului pe fiecare chakră în parte, se activau, d deschizând cent, îi energetici. Ace ştia primeau energie divină, prin palmele iniţiatului, care se plimbau pe corpul bolnav, fiind ajutat bine-n teles de Dumnezeu şi de ghizii primiţi la iniţiere. Iniţierea constă în predarea energiei, într

— O măsură mai mică sau mai mare, în funcţie de gradul de evoluţie pe acel sistem, contra unei sume considerabile de bani. Treptele iniţierilor erau cu sutele, nefiind foarte clar unde se pot opri

doar banii şi imaginaţia sunt limita. În timpul unui astfel de ritual aspirantul la măiestrie este aşezat pe un scaun cu ochii închişi, iar maestrul îi pune în palme energia vindecătoare. Tot procesul durează cinci minute. Una din iniţieri este şi cea a preoţiei, ce

— I drept al lui

Melchisedek. Se face un mic ritual de predare a „harului”, pe trei niveluri şi astfel devii preot cu puteri depline, asemeni celor din

Biserica Ortodoxă, singura diferenţă fiind aceea de a nu putea sluji în faţa altarului.

Maestrul ne dezvăluia că posedăm o sabie de lumină cu care putem să lovim inamicii, duhurile rele ori cei care ne fac rău în astral şi ne învăţa cum's

— O folosim, asta ne făcea să ne încărcăm de ură în momentul în care atacam mental

Acest lucru ajuta mult pentru sporirea forţei loviturii şi eram siguri că efortul nostru a avut efect.

Despre vindecări… În funcţie de gravitatea bolii, localizată pe o anumită regiune, terapeutul simţea cald sau rece, ori înţepături la

nivelul degetelor mâinii. Problema era că odată transmisă energia, acesta putea prelua încărcătura pacientului, necesitând o mă recurăţire prin post, rugăciune şi dezlegările bisericeşti. Când nu se putea vindeca o persoană, se cerea automat ajutorul îngerilor, care teoretic nu întârziau să apară. Tot acolo am învăţat metoda iertării şi iubirii faţă de semeni, iar pentru o vreme a cest lucru mi-a făcut bine. Mergeam la cursuri, la terapii, vedeam tot felul de oameni cu probleme, cărora le făceam personal tratament (acum sincer, nici nu cred că a avut vreun efect), îmi făceam autotratament (ceea ce consta în activarea simbolurilor şi punerea mâinilor pe chakre pentru energizare şi curăţare), participam la slujbele bisericeşti, mă spovedeam şi mă împărtăşam, dar nu consideram terapiile mele un păcat, aşa că nu erau incluse în taina spovedaniei. Am sesizat de asemenea că acolo, cuvântul de ordine era cel al maestrului. Dacă acesta spunea ceva, acel lucru devenea lege pentru ceilalţi şi se cita din el, ca dintr-un sfânt. De cele mai multe ori, ce spunea era în contradicţie cu învaţăturile Sfinţilor Părinţi, dar cine mai băga de seamă, când maestrul grăia? Oricum majoritatea de acolo nu citiseră alte învăţături decât acelea din cărţile lui, el fiind considerat deţinător al adevărului suprem.

Terapeutul ne învaţă că dacă nu avem protecţia lui Dumnezeu ni se pot întâmpla o mulţime de lucruri grave şi este necesar să ne creştem vibraţia prin post, rugăciune, spovedit, împărtăşit, pelerinaje şi iniţieri, lucru destul de ciudat că Dumnezeu ţinea cont şi de câte iniţieri ai pe fiecare sistem de vindecare, toate cumpărate evident pe bani! O altă ciudăţenie mi s-a părut că acolo se credea că ţi se activează anumite capacităţi paranormale şi astfel poţi să vindeci cu mâinile, prin simpla atingere. Se măsura radiestezic, cu ansa destul de des, lumina proprie, sau cât eşti de curat, ca etalon fiin d Iisus

Hristos. Dacă aveai 90 %, ai depăşit ca puritate cam toţi Sfinţii cunoscuţi. Unii ajunseseră după mai bine de cinci zeci de iniţieri la 100 %! Mă întreb aşadar, care o fi fost nota de plată cumulată şi cum poţi avea aceleaşi Daruri Divine ca şi Sfinţii, plătind nişte iniţieri şi cum oare te poţi considera asemeni lui Dumnezeu?! Prin aceste metode, ajungeai la aşa mari capacităţi încât puteai vindeca boli grave.

Întrebarea mea este cum se putea aşa ceva, când boala este dată omului pentru ispăşirea păcatelor lui şi pentru îndreptare. Dacă cineva i-o poate lua, îi ia şi păcatele? Ori i le iartă? Părintele Arsenie Boca întreba în astfel de situaţii: „Şi crucea cine vreţi să v-o ducă?”

La şedinţele de terapie mai veneau şi multe doamne cu probleme de magie, cu trimitere de argint viu, iar terapeuţii le curăţau energetic şi le învăţau să se roage. Terapia de grup consta în punerea persoanei aflate în suferinţă, pe un scaun, cu mâinile pe genunchi şi cu palmele în sus, pentru a primi energie. Sub scaunul acesteia se aşeza o planşă colorată cu nişte simboluri desenate, speciale pentru scurgerea bolii în pământ, iar în jurul pacientului se adunau câţiva terapeuţi, ce păreau destul de concentraţi pe ceea ce fac, dând din mâini haotic şi trăgând imaginar cu mâinile în aer, entităţile negative sau blocajele de pe cel care le ceruse ajutorul cu atâta încredere. Adeseori acesta primea rugăciuni inventate chiar de maestru, pe care trebuia să le citească atunci pe loc. Micul tratament nu dura mai mult de zece minute, iar plata se făcea pe loc, suma era una deloc de neglijat. Bine-nţeles că referitor la tarif, se măsura cu ansa cât este dreptul divin de a cere. Cei care aplicau tratamentul, credeau că au preluat boala, ori argintul viu, ori că au călcat în el ding reşeală, simţind de multe ori dureri în stomac şi greutăţi în picioare. Din cercetările mele referitoare la bolile produse de vrăji şi trimiterea de argint viu, pot spune că acestea nu se trimit decât pe numele de botez şi îşi ating ţinta numai în momentul în care eşti vinovat de ceva! Pot să calce în el o sută de oameni, se va lipi exact de cel căruia îi este destinat!

Vrăjile se fac cu ajutorul demonului şi după părerea mea, cel care este în Dumnezeu va fi ferit sau vindecat de cele trimise, doar cu ajutorul Cerului. Niciun terapeut nu poate face asta, decât dacă se pricepe şi el cu adevărat la făcut şi desfăcut vrăji!

Ştiţi că se spune „Nu mă tem de nimic, când nu greşesc cu nimic”? Î

n disperarea de a-şi afla vindecarea, omul apelează la orice şi la oricine îi inspiră încredere şi nimeni nu poate fi acuzat în groaza ce l-a cuprins, că a încercat să-şi găsească alinarea! Toate sistemele de terapii au la bază frânturi de adevăr, însă problema apare în momentul

în care cei ce oferă ajutorul se gândesc mai mult la profitul lor şi cred că ei sunt sursa, nu unealta prin care se aduce vindecarea şi astfel devin de neînlocuit pentru pacienţi, schimbându-le religia cu una mai nouă, la modă şi mai ales mult mai îngăduitoare.

După trezirea mea şi ruperea de toate „sistemele de vindecare" am început serios să studiez absolut tot ce mi-a picat în mână referitor la tulburările psihice. Deoarece mi s-a spus că aş fi avut vrăji făcute, am început să mă documentez în legătură cu magia. Pot afirma acum că vrăjile, indiferent de cine sunt făcute, nu se lipesc decât dacă prind o portiţă de intrare, dacă nu eşti „curat", adică nespovedit, neîmpărtăşit şi de tine atârnă păcate grele şi vicii. Vrăjile sunt de fapt gânduri trimise cu o anumită intensitate de către cineva foarte puternic pe forţele şi mentalul său către o anumită ţintă. Dacă acea ţintă este pătată, se face vinovată de ceva, Dumnezeu hotărăşte că trebuie să plătească astfel şi i se permite's

— O atingă vraja sau blestemul, dar în niciun caz nu ţi se fură părţi din suflet, cum am auzit, sufletul putând doar să se păteze prin păcate şi să se curăţească prin mărturisire la duhovnic şi pocăinţă.

Părintele Ilarion Argatu despre îndepărtarea vrăjilor

„— Se dă la o mănăstire (unde se face zilnic slujba

Sfintei Liturghii)

un acatist în care să se scrie numele de botez cu necazul pe care îl ai şi ce doreşti să-ţi ajute Dumnezeu. Acatistul se dă pentru 40 de zile.

— Concomitent cu rugăciunea de la mănăstire se ajunează (post complet şi de mâncare şi de apă şi abţinere de la împreunarea cu soţul/soţia şi abţinere de a face păcate cu fapta sau cu vorba) în ziua de vineri când se aprind şi 9 lumânări în semnul Sfintei Cruci

— 3

pentru păcate, 3 pentru duşmani, 3 pentru blestem. Lumânările se aprind în felul următor: vineri-se aprind toate odată, în semnul Sfintei Cruci, pe o suprafaţă plană (cărămidă sau o tavă metalică, ca să poată arde până la ultima picătură), în dimineaţa zilei de vineri când şi ajunezi. Dimineaţa când te scoli, te speli pe faţă şi în faţa icoanelor de la răsărit unde te aşezi pentru rugăciune aprinzi lumânările. Când le

aprinzi, te aşezi în genunchi, apoi spui rugăciunile pe care le ştii sau citeşti dintr-o carte de rugăciuni şi un acatist sau paraclis al Maicii Domnului până când lumânările ard un sfert (1/4 din fiecare). Le stingi şi faci 10 metanii (în total trebuie să faci 40 de metanii în ziua de vineri, în patru timpi) şi spui: „Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeul nostru, iartă-mi păcatele mele, ale părinţilor mei, ale fraţilor

(surorilor), ale soţului (soţiei), ale copiilor mei şi ne dă nouă sănătate, dezlegare de blesteme şi farmece, credinţă, înţelegere şi tot ajutorul pentru…

(problema care o ai)". – la prânz (sau când vii de la serviciu) se procedează la fel cu aprinderea lumânărilor şi continuarea rugăciunilor (de acolo de unde le-ai lăsat când s-a ars primul sfert din lumânări) până la arderea celui de-al doilea sfert din lumânări (până la jumătate). Le stingi, faci 10 metanii şi apoi iarăşi spui rugăciunea către Domnul nostru Iisus Hristos cea de mai sus. – seara, înainte de culcare, faci la fel până se arde şi cel de

— Al treilea sfert, 10 metanii şi rugăciunea către Domnul nostru Iisus Hristos. -cu puţin înainte de ora 12 noaptea (dacă te-ai culcat pui ceasul să te trezească), spălat pe faţă şi pe mâini, te aşezi în faţa icoanei, aprinzi ultimul sfert din lumânări, continui rugăciunile, după arderea completă a lumânărilor faci 10 metanii şi spui aceasta rugăciune:

„Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeul nostru, primeşte nevrednica mea rugăciune şi nevrednicul meu post pentru iertarea păcatelor mele, ale soţului (sotiei), ale părinţilor, ale fraţilor, ale copiilor, ale bunicilor noştri, ale celor adormiţi din neamurile noastre, moşii, 51

strămoşii până la al nouălea neam şi ne dă nouă sănătate, de zlegare de blesteme şi farmece, credinţă şi tot binele şi ajutorul în

…(problema pe care o ai)". Tot pentru farmece, concomitent cu ajunarea zilei de vineri, rugăciuni, arderea celor 9 lumânări şi 10 metanii, se mai foloseşte aghiaz mă mica (care se face de preot în timpul anului, aghiazma mare fiind cea de la Bobotează) cu care se stropeşte prin casă, curte. În casă, la bloc nu se stropeşte însă WC-ul căci este mare păcat, ci doar uşa de la intrare, pentru că darul lui

Dumnezeu trece puterea şi dincolo de uşă şi orice rău se înlătură, dacă există acolo (aşa cum Mântuitorul a venit la Sfinţii Apostoli prin uşile încuiate, aşa şi puterea Darului Duhului Sfânt, trece dincolo de lucruri metalice, de lemn, etc.) Stropirea cu aghiazma se face cu un mănunchi de busuioc, în felul următor: – în prima săptămâna se stropeşte zilnic începând de luni; în a doua săptămâna se stropeşte: luni, miercuri şi vineri; – în a treia săptămâna se stropeşte: marţi, joi şi sâmbătă; în a patra săptămâna se stropeşte numai duminică.

Stropitul se face d imineaţa în zori pe nemâncate.

Când stropeşti cu aghiazma, în semnul Sfintei Cruci spui: „Să vie Dumnezeu şi să se risipeasca vrăjmasul în casa aceasta", şi turnând pe podea aghiazma în semnul Sfintei Cruci zici: „În numele Tatălui şi al Fiului şi al Sfântului Duh! Amin!", şi stropeşti cu busuiocul numai în semnul Sfintei Cruci spunând: „şi aici, şi aici…" stropind peste tot în casă.

Când avem vrăji făcute asupra chipului pentru urâţenia lui, sau pentru ca să nu se prindă de noi vrăjile: Ne dăm în fiecare dimineaţă cu aghiazma pe faţă şi pe haine, spunând: „Să vie Dumnezeu şi să se risipească vrăjmaşii de la faţa mea, din calea mea, în numele Tatălui, al Fiului şi al Sfântului Duh. Amin". (făcând şi semnul Sfintei Cruci). Te închini de trei ori, te dai cu aghiazmă şi darul lui Dumnezeu te păzeşte de tot răul în acea zi. Şi chiar dacă nu ai farmece este bine ca înainte de plecare din casă, şi mai bine când te scoli dimineaţa să te dai cu aghiazmă pe faţă de trei ori spunând şi mica rugăciune de mai sus şi făcând Sfânta Cruce.

Când pleci de acasă, stropeşti şi la uşă de la intrare şi spui la fel: „Să vie Dumnezeu şi să risipească vrăjmaşii de la casa noastră şi de la calea noastră! În numele Tatălui, al Fiului şi al Sfântului Duh" şi faci semnul Sfintei Cruci de trei ori şi stropeşti cu busuiocul.

Pentru sănătate:

— Se fac Sfinte Masluri – Post negru vinerea cu 40 de metanii – Se arde candela la icoane pentru sănătate – Se dau Sfinte Liturghii în care se cere lui Dumnezeu (prin pomelnicul dat la preot în biserica) iertarea păcatelor şi sănătate.

Sfântul Maslu se face tot pentru iertarea păcatelor şi sănătate

(pentru că de cele mai multe ori, boala este urmarea păcatelor şi cerem întâi iertarea păcatelor şi sănătate).

Argintul viu

Dacă ţi s-a trimis argint viu sau ţi s-a pus în mâncare (apa, cafea etc) se cunoaşte după ciupiturile ce apar în piele, la tâmple, pe spate şi pete negricioase pe picioare.

Pentru eliminarea lui şi vindecare se fac:

— S

finte Masluri, trei, şapte sau nouă la rând în zilele de vineri (3, 7 sau 9 săptămâni la rând), până scapi şi te faci sănătos.

— Din făina şi uleiul dus la biserică şi care au fost slujite la Sfântul Maslu se face o turtiţă, din făina în care se pun 9 picăt un clin uleiul sfinţit la Sfântul Maslu şi slujit pentru bolnav şi aghiazma mică. Se coace pe o tablă sau plită numai cât să se rumenească puţin, se împarte apoi în 7 bucăţele şi se ia câte o bucăţica din ziua când's

— A făcut Sfântul Maslu. Deci de vineri în fiecare zi, până vinerea viitoare când iar se face Sfântul Maslu şi din nou cu faina şi uleiul slujit atunci se face o nouă turtiţă care se ia tot aşa în fiecare zi până la cealaltă săptămâna, când se continuă slujba la Sfântul Maslu până la vindecare. D

acă bolnavul

— Cel care are argintul viu – este un copilaş până la 7 ani, în turtiţă se pun numai 7 picături de ulei de la Sfântul Maslu. Înainte de a mânca turtiţa (bucăţica pentru acea zi) pe nemâncate se iau deci mai întâi trei guri de aghiazma mica în care s-au pus 9

picături de ulei sfinţit la Sfântul Maslu (sau 7 picături pentru copil) şi se spune: „Doamne, iartă-mi păcatele mele, ale părinţilor, ale bunicilor, ale celor adormiţi din neamurile noastre, moşi, strămoşi până la al 9-lea neam şi vindecă

— M a de boala drăcească de care sufăr". Tot în aceasta perioada se fac 40 de mătănii în fiecare zi când se ia aghiazma cu uleiul sfinţit şi apoi turtiţa de la Sfântul Maslu (dacă bolnavul este imobilizat la pat şi nu poate face singur mătăniile, fac pentru el cei din familie, care-l îngrijesc, mama, tata, fraţii sau surorile). Tot în fiecare zi cu uleiul sfinţit de la Sfântul Maslu, se face masaj bolnavului pe tot corpul

spunând şi rugăciunea de mai sus şi alte rugăciuni pe care le ştii pe de rost (Tatăl nostru şi altele). Este bine ca bolnavul (şi chiar cei care-l îngrijesc în acest timp) să postească, să se spovedească şi să se împărtăşească”.

Părintele Ilarion Argatu-Sfaturi duhovniceşti

În perioada când frecventam cabinetul de reiki, credeam că nu sunt pe deplin vindecată şi astfel nu ieşeam din casă fără să

— Mi fac protecţia (simboluri făcute pe mine şi în aer şi îmbrăcându-mă cu o manta imaginară pentru protecţie). Până şi camera mi-o curăţam, desenând simboluri în aer în dreptul fiecărui perete, pe tavan şi pe podea. O mare strângere de inimă am avut în momentul în care am sesizat că un simbol este făcut mereu într-un colţ al camerei unde se află poza cu Părintele Arsenie Boca. Parcă cele două elemente nu coincideau. Crucea nu se potrivea cu simbolul. E ca şi cum Părintele îmi dezaproba acest ritual.

Tot de la cabinetul de terapii, mi-am cumpărat nişte cristale de care nu mă despărţeam niciodată. Era un săculeţ cu cinci pietricele, care mă ajuta să îmi înving stările de anxietate şi depresie

Nu au avut efectul aşteptat, dar eu mă ambiţionam să cred în ele. Mă agăţam de orice, numai pe Dumnezeu nu-l vedeam cu adevărat.

Cu toate nebuniile întâmplate acolo trebuie să recunosc că acel maestru m-a îndrumat către Biserica de care fugeam în trecut

chiar dacă maeştrii cred că se spovedesc direct la

Dumnezeu, crezându-se sfinţi şi mai mereu au impresia că duc lupte în astral cu clerul bisericesc).

Dumnezeu găseşte mereu o cale de a te întoarce la El, chiar dacă se foloseşte de necredincioşi sau de necazurile pe care ţi le trimite spre mântuirea ta!

Spoveditul

Întâlnirea mea cu preotul a fost extrem de emoţionantă şi umilitoare în acelaşi timp.

Într

— O zi mi-am luat inima în dinţi şi am pornit spre o Biserică aflată în zona în care locuiesc, cu gândul să mă spovedesc. Pe tot

parcursul drumului am avut stări de anxietate şi am vrut să mă întorc din drum de mai multe ori, dar mi-am învins temerile şi am mers înainte, neţinând cont de toate gândurile care

— Mi invadau mintea. Optsprezece ani de păcate, de la ultima spovedanie, nu sunt uşor de mărturisit! Le

— Am scris pe toate pe o coală de hârtie

A_4, faţă – verso, ajutându-mă de un îndreptar de spovedanie, am tras aer în piept şi le-am spus pe toate, rugându-mă ca Dumnezeu să mă ia mai repede de acolo înainte să leşin de emoţie. Nu ştiu cum a trecut timpul şi cum am reuşit să citesc toată pagina aceea, dar pot spune că nu m-am mai simţit atât de bine din copilărie!

Nu-mi alesesem un preot anume, nici frumos la înfăţişare, nici blând, nici evlavios, nici înţelegător, ba chiar s-a uitat cu dispreţ la mine şi aproape mi-a smuls banii din mână după spovedit, dar ştiu că Dumnezeu a fost acolo, m-a auzit şi eu mi-am făcut datoria şi am mărturisit tot şi o spun tocmai eu, cea care nici nu voiam să aud de aşa ceva, considerând că nu-şi are rostul acest mod de a-ţi descărca sufletul, gândindu-mă că oricum Dumnezeu îmi ştie păcatele şi nu mă ajută cu nimic dacă vorbesc cu un om care şi aşa numai sfânt nu este.

Deseori ceea ce ne împiedică să ne spovedim sunt fie păcatele noastre, fie păcatele preotului, om fiind şi el, dar ceea ce trebuie să ştim este că harul lui rămâne, indiferent de ceea ce face şi că noi vom fi eliberaţi de poveri de îndată ce ne-am mărturisit. Preoţii sunt consecinţa purtărilor noastre. Ei fac parte din lumea în care trăim şi comportamentul lor depinde mult de mediul în care îşi desfăşoară activitatea. Cum spunea şi părintele Arsenie:

„Vreţi preoţi buni? Naşte-ţi-i voi!”

Vă spun că păcatele se citesc pe chip şi odată ce ai mărturisit cu gura ta, ţi se şterg ca şi cum nici n

— Ar fi fost, iar D

umnezeu înlătură pedeapsa de deasupra ta, ori în caz contrar, eşti nevoit să te chinui şi să le plăteşti la infinit şi să te întrebi de la ce atâta suferinţă! Ceea ce este dezlegat pe pământ, dezlegat este şi în Cer, iar ceea ce este legat pe pământ, legat va fi şi în Cer!

Ani de zile după acesta spovedanie am început să iau fiecare

amintire, trăire, stare şi păcat, încă de la primii ani de viaţă, analizându-le şi încercând să

— Mi dau seama ce este cu adevărat păcatul, ce a dus la el, dacă putea fi evitat, cum văd eu dinafară, cum mă văd alţii şi cum m-aş uita eu la cineva care face un astfel de lucru, sau altul diferit şi mai ales consecinţa lui. M

— Am analizat, dezaprobat şi condamnat de mii de ori, iertat şi înţeles şi mi

— Am studiat din toate punctele de vedere fiecare gest, comportament, gând şi trăire, în funcţie de religie, psihologie, vârste diferite, viaţă sociala şi conştiinţă şi am realizat că păcatul are multe feţe şi motive şi este destul de greu de sesizat şi de dat o sentinţă în momentul în care priveşti doar dintre

— Un singur unghi. Nu pot crede ca un canon de rugăciune te poate elibera de povara din suflet şi-ţi poate şterge greşeala, ci numai dacă tu în sufletul tău, după toată această analizare te simţi uşurat

Desfacerea păcatului şi a ispăşirii lui este simplă

persoana căreia i-ai greşit trebuie să te ierte din suflet şi energia pe care ai distrus-o (un furt, o bucurie, o jignire, o nedreptate etc) trebuie plătită cu aceeaşi măsură, căci altfel oricâte rugăciuni ai ros tii, plata tot trebuie s-o faci ori pentru ceva ce nu se poate răscumpăra, trebuie să te aştepţi la un rău pe care l-ai pricinuit altcuiva iar în caz contrar, urmaşii tăi îţi vor răscumpăra greşeala (păcatele părinţilor cad pe copii).

Vânzătoarea de lumânări

Am întâlnit cazul unei femei care lucrează ca vânzătoare de lumânări la o Biserică şi care auzind de atâtea sute de ori predicile preoţilor despre păcat şi necurăţie, i s-a declanşat o fobie însoţită de atacuri de panică zilnice bazate pe perioada aceea din lună a fiecărei femei pe care a asociat-o ca o spurcăciune în ochii Lui Dumnezeu.

Din clipa aceea n-a mai avut linişte, s-a considerat murdară şi păcătoasă şi petrecerea ore în şir sub duş!

Cu toate că i s-a mărturisit preotului, starea ei nu s-a îmbunătăţit, ba din contră, a devenit dependentă de calmante puternice şi vizite la psihiatru! Eu am întâlnit-o confuză, speriată,

îndopată de pastile, la tejgheaua cu lumânări, aşteptând să se instale ze menopauza pentru a se putea vindeca de problema ei! Din vorbă în vorbă i

— Am istorisit povestea mea, i-am dăruit cartea scrisă de mine şi am asigurat-o că numai Dumnezeu vindecă. Urmarea a fost aceasta

femeia i-a istorisit povestea mea protului la care se spovedea, cerând's

— O lumineze cu privire la vindecar e a mea, iar acesta a presupus că acatistele şi rugăciunile date către Părintele Argatu m

— Au ajutat, iar atunci ea s-a decis să se roage la el pentru o minune! Eu i

— Am replicat că nu m-am rugat niciodată la sfinţi, că am studiat toate metodele începând de la credinţă, psihologie, alimentaţie şi terpii alternative şi că toată cunoaşterea mea stă în această carte şi dacă ar avea puţină credinţă în Dumnezeu, s-ar vindeca pe loc. Am fost privită cu neîncredere, cum că de fapt n-aş fi fost chiar atât de bolnavă din moment ce nu am ajuns la pastile, că altfel nu rezistam şi că aşteaptă o minune… o minune fără muncă, fără efort.

Asta aşteaptă toţi. Minuni fără efort!

Miracole săvârşite de sfinţi, de Dumnezeu, de medicină, de psihologi, de familie, de oricine dar de ei nu! Vindecarea, ca orice alt lucru de preţ, presupune o muncă enormă, dedicare şi răbdare, căci chiar de minunea ar avea loc, ei tot n-ar înţelege nimic din ea şi s-ar întoarce la păcat!

Aud adesea din gura oamenilor că sunt fără păcate, ori despre răposaţi că au fost nişte oameni buni, care merită un loc în R

ai, mai ales că n-au furat şi n-au omorât pe nimeni, dar ceea ce nu ştiu ei, ori nu vor să vadă este sufletul lor încărcat de păcate mărunte care cântăresc mai mult decât unul mare şi greutatea drumului până la mântuire pe care nu sunt dispuşi să margă. I-aş întreba pe toţi aceştia dacă se consideră demni de Raiul în care vor sta alături cu sfinţii care s-au rugat neîncetat, au postit toată viaţa, şi-au înfrânat poftele şi dorinţele şi au renunţat la tot ce e omenesc. Toţi iubesc sfinţii, mai ales la nevoie, dar câţi le-ar călca pe urme?

Sfinţii sunt oameni ca şi noi care şi-au depăşit natura umană şi

care ne servesc ca şi exemple de moralitate, dem uitate, smerenie, cumpătare, răbdare, stăruinţă şi eliberare de lucrurile trecătoare, nu care ne servesc pe noi în problemele lumeşti!

Creştinismul, ca oricare altă religie ar trebui privit ca o normă de conduită morală, nu ca o dogmă de speriat copii, iar

Iisus ca cel mai exemplar om, integru şi evolua t din toate punctele de vedere!

Întrebarea care ar trebui să fie adresată oricărui creştin ar fi aceasta: Crezi de dragul Lui Iisus, ori de frica Iadului? Pornind de aici ne putem da seama dacă suntem cu adevărat demni de împărăţia lui Dumnezeu, ori facem lucrurile doar de faţadă, sperând într

— O recompensă viitoare.

„Esenţa religiei creştine nu este biruinţa, ci îndrăzneala. Iisus este calea, nu numai răsplata.

— Richard Wurmbrand

Despre rugăciune

Cândva am intrat într

— O b zisericuţă cu gândul de a găsi un preot care să se roage pentru mine înaintea unui examen, pe care îl consideram hotărâtor pentru viaţa mea.

Negăsindu-l i-am adresat cererea mea unei maicuţe care m-a sfătuit să mă rog singură, cu propriile cuvinte, căci mai de preferat este să vorbeşti cu Dumnezeu deschis decât să pui pe altcineva să spună o poezioară pentru tine.

Rugăciunile sunt poezii spuse de cele mai multe ori mecanic, fără simţire şi este recomandat un dialog sincer, din inimă către Creator. Răspunsul nu va întârzia niciodată să apară!

Rugăciunile sunt foarte benefice în vindecare. Ele curăţă mintea şi sufletul şi ne pun în contact cu Divinitatea.

Atunci când ne rugăm trebuie întotdeauna să spunem cuvintele din inimă şi să ne comportăm ca şi cum însuşi Dumnezeu este în faţa noastră. El nu are nevoie de poezii, ci de cuvinte vii

Rugile sunt mai repede împlinite dacă înainte ne curăţăm prin post şi prin spovedire. Cum nu puteam totuşi să rezist foarte bine în

faţa stărilor ocazionale de anxietate, luam după cum povesteam mai sus, nişte calmante cumpărate din farmacie pe baza de zahăr şi plante, care se dau fără reţetă. Erau mai mult pentru liniştirea mea, decât pentru vreun efect spectaculos, astfel într

— O zi m-am gândit să le înlocuiesc cu bomboane de mentă. Astfel ori de câte ori mă simţeam rău, luam o bomboană de mentă spunându-mi că mi-am luat pastila şi starea mea dispărea!

Un alt motiv care m-a scos forţat din casă au fost oamenii străzii. Îi vedeam inevitabil pe geam, căutând în gunoaie şi alergam după ei să le dau câte un pacheţel cu mâncare

Uneori nu-i găseam în faţa blocului şi mergeam şi câte o staţie de tramvai pe jos în căutarea lor. Această mică formă de ajutor, m

— A ajutat de fapt pe mine, dăruind de fapt îţi elimini din ego şi te apleci către celălalt, arzându-ţi orgoliul şi mândria, iar acum, oriunde mă duc, iau şi ceva de mâncare în plus, pentru că este imposibil să nu găsesc pe cineva în drumul meu care are nevoie de o bucată de pâine. Ar fi frumos dacă toţi am face câte un mic gest de afecţiune şi grijă pentru semenii noştri mai puţin fericiţi.

Despre ce snicie

După cununi a religioasă, vindecarea mea s-a accelerat. Nu mai făceam simboluri, le înlocuisem cu mătănii şi rugăciuni la fiecare plecare de acasă şi chiar dacă nu aveam treabă în fiecare zi, ieşeam măcar 10 minute pentru a mă convinge de vindecarea me a.

Când ieşeam din casă spuneam

„Mă lepăd de tine satană şi de cinstea ta şi de slujirea ta şi mă unesc cu Tine, Hristoase”.

În mărturisirile mele ocazionale faţă de alte persoane am primit şi reproşul de a avea susţinerea soţului meu, astfel vindecarea ori mai ales căci era n-ar fi fost atât de grea. Cu toate că susţinerea lui a cântărit enorm, vindecarea nu ar fi avut loc fără ajutorul reciproc.

Am întâlnit persoane aflate în situaţii asemănătoare cu a mea şi am observat ca acestea se concentrau numai pe propriile lor probleme, ignorând cu desăvârşire partenerii de viaţă şi considerând că este datoria acestora de a le susţine. Fiecare dintre noi avem probleme,

supărări, traume, neiertări peste care nu putem trece şi dacă aşteptăm ajutorul din partea celorlalţi fără să-l oferim la rândul nostru, mai ales în momentele cele mai grele, este imposibil să fim ajutaţi!

Nimeni nu-ţi poate simţi durerea şi disperarea, aşa că ai putea foarte bine să te prefaci ca ea nu există până când începe să dispară. Dacă stăm şi ne gândim numai la situaţia îngrozitoare în care ne aflăm, ne vom afunda tot mai adânc până când vom rămâne singuri! Este foarte greu să ridici pe un om aflat în suferinţă, mai ales dacă se complace în asta şi nu îţi mai face loc în viaţa lui. Î

n cazul meu am încercat să fiu foarte atentă la soţul meu, mai ales în momentele mele de disperare şi să nu repet greşelile pe care le-am văzut la părinţi. Gesturile simple, grija faţă de el, de starea lui de spirit, de gândurile, problemele şi sentimentele lui m

— Au făcut să vreau să lupt cu tulburarea mea. Am început cu lungi discuţii, cu amintiri despre trecutul lui, de la ne iertări până la înţelegerea evenimentelor, căutarea de umplere a timpului, planuri despre viitor, glume, râsete şi mici gesturi încărcate de iubire, căci este o lege nescrisă în care se spune că ceea ce dai, aia primeşti, iar eu am fost răsplătită din plin!

Acesta este un mic secret din căsnicia mea frumoasă pe care mulţi o invidiază inutil. Secretul ei este concentrarea numai pe fericirea celuilalt, mulţumire în orice situaţie şi cum spunea Maica

Gavrilia

când cei doi intră în căsnicie, pasul acesta să fie făcut ca la intrarea în mănăstire

Când există iubire, nu mai există orgoliu, atunci dispar neînţelegerile şi ajungi să te contopeşti în celălalt.

Yoga

Yoga (Devanagari:

योग

este una din cele 6 şcoli tradiţionale (astika) ale hinduismului, bazată pe meditaţie ca o cale spre auto-cunoaştere şi eliberare. Textele Hindu care stabilesc bazele yoga conţin: Upanishadele, Bhagavad Gītā, Yoga Sutra lui Patañjali, Hatha Yoga

Pradipika şi multe altele.

În India, Yoga este privită ca fiind un mijloc de desăvârşire atât fizică, precum şi spirituală. În afara Indiei, Yoga a început să fie asociată în primul rând cu practicarea aşa

— Numitelor asana (poziţii) incluse în Hatha Yoga

), cu toate că a influenţat întreaga familie de Religii dharmice şi alte practici spirituale din toată lumea.

Un practicant convins de Yoga este numit yogi, yogin (m asculin), sau yogină (feminin).

Yoga, ca o combinare între exerciţii şi meditaţie este practicată de mai bine de 5.000 de ani.

De când a fost scrisă Bhagavad Gītā, ramurile principale ale Yoga au fost clasificate astfel: Karma Yoga, Juana Yoga, Bhakti

Yoga şi Raja Yoga.

Istoria Yoga

O sculptură păstrata până azi de acum 5.000 de ani de la Civilizaţia de pe Valea Indusului înfăţişează o figură despre care arheologii cred că este un yogin stând în poziţie de meditaţie. Figura este reprezentată stând într-o poziţie tradiţională yoga, cu picioarele încrucişsate şi mâinile odihnindu

— Se pe genunchi. Descoperitorul sculpturii, arheologul Sir John Marshall, a denumit figura Shiva Pashupati.

O sculptură aparţinând civilizaţiei de pe Valea Indusului, înfăţişând o persoană în poziţie de meditaţie.

Prima referire la yoga, rămasă în scris, o găsim în Rig Veda, vechimea acesteia fiind estimată a fi în jurul a 3.500 de ani.

Upanishad-ele, (800 – 100

Î.Hr.), Bhagavad Gītā (400 – 100 î.Hr.), şi Yoga Sutras aparţinând lui Patañjali (200 î.Hr.) de asemenea abordează conceptele şi învăţături le yoga.

Etimologie

În limba sanscrită yoga este o derivare a termenului pre

— Indo-europpean yugam, dintr-o rădăcină yeug – (sanscrită yuj

—)

Însemnând „a se alătura” sau „a se uni”; înrudit cu latinescul iugum şi termenul modern englezesc yoke.

Termenul este atestat în Rig Veda în sensul unui „act de alăturare, ataşament, dedicare”, dar şi în sensul de „ocupaţie, încercare, performanţă”. Un sens spiritual de „exercitare, zel, silinţă” este atestat încă din Mahābhārata, şi sensul spiritual sau mistic al „contemplării abstracte, al meditaţiei” apare în egală măsură în Mahābhārata, ca şi în Upanishade.

Bhagavad Gītā The Bhagavad

Gita („Cântecul Domnului”), deşi a fost scris undeva între anii ’400 şi 100 î.Hr., vorbeşte despre patru ramuri ale yoga:

Karma yoga: Yoga acţiunii în lume.

Juana yoga: Yoga înţelepciunii şi a silinţei intelectuale

Bhakti yoga: Yoga dăruirii către Dumnezeu

Dhyāna yoga (numita ulterior Raja yoga): Yoga meditaţiei

Yoga Sutras lui Patañjali Yoga Sutra lui Patañjali este o carte care cuprinde 196 de aforisme compilate de înţeleptul Patañjali undeva între 200 î.Hr. şi 300 d.Hr.

Referindu-se la clasificările Bhaga vad Gita, Yoga lui Patañjali este o formă de Raja yoga, căci caută prin meditaţie calea către scopul ultim. Patañjali însuşi face referire la ea ca „Ashtanga Yoga” („Yoga cu 8 braţe/ramuri”), de la cei opt paşi pe care el i

— A stabilit ca fiind calea practică de a atinge desăvârşirea, iluminarea. Acest concept de „opt braţe” a devenit din acel moment caracteristica principală a Raja Yoga, şi este practic o însuşire de bază a oricărei variante de Raja Yoga cunoscute de atunci şi până în zilele noastre. Cele o pt ramuri de yoga ale lui Patañjali sunt:

Yama (Cele cinci „abţineri”): nonviolenta, adevăr, a nu fura, puritate sexuală, detaşarea de posesiuni.

Niyama (Cele cinci „respectări”): puritate, mulţumire, asceza, cunoaştere de sine şi devoţiune fata de Dumnezeu.

Asana: Literal înseamnă „şedere”, şi Patañjali foloseşte acest termen pentru a denumi poziţia şezută a corpului în timpul meditaţiei. Mai târziu, odată cu afirmarea Hatha yoga, „Asana” a început să denumească toate poziţiile folosite.

Prāṇāyāma („Contro lui Forţei Vieţii”): Controlul prān-ei (prăna), forţa vieţii sau energia vitală, cu referire mai ales la controlul respiraţiei.

Pratyahara („Abstracţia”): Înfrânarea organelor de simţ.

Dharana („Concentrarea”): Fixarea atenţiei asupra unui singur obiect. D

hyana („Meditaţia”): Contemplarea intensă şi neîntrerupta asupra obiectului meditaţiei. Samādhi („Extazul” sau „Enstaza”): Starea de absorbire completa în obiectul meditaţiei, ceea ce conduce la Iluminare (în stadiul ultim de Samādhi). Hatha Yoga Pradipika

Conştienţa este concentrată pe un punct subtil al senzaţiei (cum ar tip e suflul care intră şi iese din nări). Concentraţia susţinută pe un singur punct conduce, treptat, la meditaţie (dhyāna), în care facultăţile interioare sunt capabile să se extindă şi să se identifice cu ceva vast. Practicanţii meditaţiei anunţă sentimente de pace, bucurie şi uniune.

Obiectul meditaţiei poate să difere de la şcoală la şcoală, e.g. meditaţia pe una dintre chakre, cum ar fi centrul inimii (anahata chakra) sau al treilea ochi (ajna chakra); sau meditaţia asupra unei zeităţi, precum Krişna; sau asupra unei calităţi, precum pacea. Şcolile non

— Dualiste, precum Advaita Vedanta, pot medita la Absolut, fără nicio formă a calităţilor (Nirguna Brahman). Această meditaţie este, din multe puncte de vedere, asemănătoare cu meditaţia buddhistă a vidului

(shunyata).

Yoga în alte tradiţii

Scopurile yoga sunt exprimate în mod diferit de către diferite tradiţii. Pentru o persoană normală, încă departe de iluminare, yoga poate fi o cale de autocontrol şi creştere spirituală sau de cultivare a compasiunii şi a introspecţiei. Yoga înseamnă însă eliberarea de lume, de simţuri, de corp, de emoţii, de minte şi de ego şi astfel ajungerea la Dumnezeu, ceea ce implica eliberarea din suferinţa ciclului renaşterilor şi atingerea stării de sfinţenie. Pentru aceasta yoga cere disciplina, cunoaştere spirituală şi mai ales devoţiune.

Yoga în România

Publicul român a luat cunoştinţă cu Yoga pentru prima dată prin lucrările lui Mircea Eliade: romanul Maytrei, volumele India şi Caietele maharajahului publicate în 1934, Alchimia asiatică, apărută în 1935, Yoga: Essai sur les origines de la mystique indienne publicată simultan în franceză şi română în 1936.

În 1940 apare cartea Educaţie fizică hindusă, de Jatindra

Chakraborti, cu p refaţă de Dr. Grigore Benetato. La începutul perioadei comuniste, yoga a fost interzisă în România, fiind considerată „mistică şi idealistă", iar cartea lui Eliade, Yoga. Nemurire şi libertate (1954) nu a putut fi publicată în limba română. În anii 1970, regimul a devenit mai permisiv, astfel că au fost

64 p publicate lucrările Yoga, de Asen Milanov şi Ivanka Borisova, Yoga, de Lazăr Baroga şi Marta Baroga, 1973, cartea lui Ion Vulcănescu, Breviar practic HATHA-YOGA din acelaşi an, Yoga pe înţelesul tuturor, de Carmen Galin şi Filaret Ropceanu (traducerea cărţii

„Yoga pour chacun" a lui Philippe de Meric în 1976 şi Yoga, izvor de sănătate, de Nicolae Tufoi în 1979. Volumele respective au fost obligate să evite dimensiunile filosofice şi mistice ale yoga. În anul 1977 a fost înfiinţată Mişcarea transcendentală de către Nicolae Stoian, cetăţean francez de origine română. Activitatea grupului, considerat ca fiind o sectă, a fost lichidată de autorităţi în anul 1981. Închiderea mişcării a fost cel mai mare scandal care a zguduit mediile intelectuale bucureştene într

— O perioadă relativ recentă, proaspătă încă în memoria protagoniştilor şi a martorilor. El a zdruncinat şi uneori chiar a frânt destinele unui număr considerabil de oameni: cercetători, artişti, scriitori, ingineri, medici, funcţionari de rang superior. Unele dintre personajele principale, secundare sau episodice ale cărţii sunt personalităţi de mare vizibilitate: Andrei Pleşu, Octavian Paler, Adrian Păunescu, Aurora Liiceanu, Ion Mânzatu, Aneta Spornic. Ca urmare a acestui scandal, yoga a fost iarăşi interzisă, şi nu numai yoga, ci chiar şi psihologia a fost de asemenea interzisă până în decembrie 1

989. De asemenea, comisia de yoga a Ministerului Sănătăţii a fost dizolvată în 1982, motiv pentru care membrii ei au reactivat-o

imediat după căderea comunismului, în decembrie 1989, sub conducerea doctorului Alexandru Mircea Rădulescu.

Sursa-Wikipedia

În căutările mele de vindecare şi evoluţie spirituală am trecut şi pe la un curs de yoga. Pe acesta l-am găsit uşor, la prima căutare pe internet. Nu am zăbovit din fericire foarte mult acolo, dar pot spune că acei oameni aproape că n-au nicio credinţă

Ei se bazează pe exerciţii fizice, meditaţii de trezire a energiei şi ţintesc spre capacităţi paranormale nemaivăzute. În opinia lor

Dumnezeu este în ei, şi ei sunt dumnezei, ceea ce atât din punct de vedere ştiinţific, cât şi spiritual este o gravă eroare.

Creaţia nu este acelaşi lucru cu Creatorul, aşa cum un organism viu se poate lipsi de o celulă din el, ea de una singură nu are niciun contro l asupra propriei existenţe şi nu poate supravieţui în afara organismului, tot aşa nici noi nu p utem trăi în afara lui

Dumnezeu, oricât de „rotunzi” am încerca să fim

Un fruct nu poate creşte fără copac, un fir de păr din cap sau o unghie nu ar putea săcrească separate de organismul ce le produce

Ei sunt dumnezei ce cred că pot levita, pot vindeca (deşi mulţi nu au un aspect fizic prea sănătos) şi se pot elibera de karmă prin exerciţiu. Rugăciunea

comunicarea cu Dumnezeu, lipseşte cu desăvârşire, ea fiind înlocuită de tehnici de meditaţie sau consacrare.

Întâlnirile yoghine constau în meditaţiile spirituale în diferite săli, unde se află numai saltele şi unde toţi cei prezenţi stau pe jos, ascultându

— L pe profesorul de yoga şi urmându-i sfaturile. Ca de obicei şi aici persoana socotită maestru are un puternic magnetism asupra cursanţilor, aceştia considerându-l un zeu încarnat.

Un episod memorabil petrecut la unul din cursurile de yoga a fost într-o discuţie liberă.

Profesorul ne-a întrebat pe fiecare ce ne dorim să facem în viaţă.

Cineva i-a răspuns că dorinţa cea mai mare este de a-i ajuta pe ceilalţi, la care maestrul yoghin a replicat:

La un moment dat te saturi să faci asta şi trebuie să te ocupi doar de evoluţia ta!

Acelaşi lucrul

— Am surpri ns şi la practicantii de reiki. Aceştia consideră că dacă un om se află la pământ este lecţia personală, ori o plată din vieţi anterioare şi nu trebuie intervenit decât dacă ai drept divin, aceasta aflându

— Se printr-o timp la măsurare radiestezică, iar dacă nu ţi se permite (cel mai adesea din lipsa temporară de chef sau conştiinţă), nu intervii sub nicio formă, ori dacă se doreşte o simulare a interesului, ajută de la distanţă, trimiţând lumină mental, sau rugându

— Se (mai rar).

Un alt motiv pentru care săracii de ei nu ajută este faptul că se gândesc, în mintea lor, că poate demonul este deghizat în omul în suferinţă şi dăruindu-i mâncare ori bani, îşi pierd din dreptul lor divin!

Oare aşa s-a gândit şi Mântuitorul nostru când s-a lăsat bătut în cuie pentru izbăvirea noastră din păcat? Să nu mai ajutăm şi să ne preocupăm doar de evoluţia noastră?!

Din observaţiile mele, am sesizat că toţi cei ce practică o formă de meditaţie şi evoluţie spirituală, în afara creştinismului, se bazează numai pe dezvoltarea capacităţilor paranormale şi se cred superiori muritorilor de rând.

Se pare că oamenii au ales gloria pământeană în locul fericirii cereşti!

Din ceea ce se spune despre yoga, nu am văzut şi ce

— I drept am luat prea puţin timp contact cu acest gen de terapie

stil de viaţă, dar pot spune că am auzit din surse sigure de la practicanţi vechi că aproximativ totul este real. Eu am asistat doar la câteva ore în care s-au făcut exerciţii de gimnastică yoghină, discuţii libere, meditaţii şi o „iniţiere”.

pe un grad superior, asemănător cu reiki, în care’s

— A citit un fel de poveste cu tâlc la sfârşitul căreia ni s-a spus că am evoluat şi că am primit câţiva îngeri în plus

Yoga în esenţă, dacă se rezumă la învăţăturile din India, nu ar fi rea, dar de unde pleac a până la ceea ce vine aici la noi este dezastruos! Fiecare maestru schimbă şi introduce filosofii după bunul său plac, destramă familii pe criteriul eliberării de karmă şi te scapă de bani, ba mai mult te pune la muncă pe gratis, pentru plata karmei… mult mai multe se pot afla de pe internet ori de la cei ce au scăpat de aceasta influenţă nefastă cu ajutorul credinţei în

Dumnezeu.

Părintele Teofil Părăian despre yoga:

Dragă, dacă e vorba de o yoga-sport, eu n-am nimic împotrivă că n-am nimic împotriva sportului. Sunt bucuros de toţi tinerii care pot să facă sport şi să-şi consume energiile…

Vasile Andru-Isihas mul sau meşteşugul liniştirii, pg.111, Ed. Herald, 2016

Mişcarea New Age

N-am fost străină nici de filosofia new age, de care m-am agăţat cu încredere o lungă perioadă de timp şi care acum mi se pare la fel de iluzorie ca de altfel toate terapiile şi credinţele pe care le

— Am încercat.

„Mişcarea New Age este o sinteză a religiilor orientale şi a vechilor „Învăţături ale Misterelor”, o combinaţie de gnosticism şi spiritism bazată pe tehnici esoterice. Astfel se explică varietatea formelor de ocultism cum ar fi ghicirea, astrologia, hipnoza, fenomenul OZN, practicile yoga, mitologia, panteismul, credinţa în reîncarnare şi vrăjitoria.

Adepţii New Age susţin părerea că fiecare individ, având origini divine, este chemat să-şi construiască propriul drum spiritual, folosindu-se pentru aceasta de un patrimoniu care cuprinde orice tradiţie mistică sau religioasă, aici incluzând-u

— S e şi şamanismul, neopăgânismul, kabala, ocultismul, dar mai ales folosindu-se de propria experienţă interioară şi de propriul discernământ. În această întreprindere, el poate fi ajutat de ghizi, îngeri, guru, etc.

Una dintre învăţăturile de bază ale acestei credinţe este că toate religiile au adevăruri comune care transcend diferenţele posibile. Membrii ei cred în existenţa maeştrilor care sunt fie spirite, fie oameni mai evoluaţi decât oamenii de rând (persoane iluminate în mod special)”.

Wikipedia

Toate căutările mele în diferite forme de ocultism nu au dus la nimic bun. Orice mijloc de vrăjitorie şi ghicire, ori vorbire cu spiritele, te va face mai devreme sau mai târziu să fii dependent de ele şi să te îndepărteze de la calea cea dreaptă.

Lumea, în general apelează la practicile oculte din prea puţină credinţă în Dumnezeu, vrând parcă să ceară şi o a doua opinie, ori un alt ajutor mai sigur în rezolvarea problemelor lor, dar cine oare ne poate da o siguranţă mai mare, decât însuşi

Tatăl Ceresc?

Astrologia î

n cercetările mele, am urmat şi un curs de astrologie. L-ai început am fost extrem de încântată, crezând că în acest mod voi afla multe răspunsuri la întrebările ce mă frământau, dar şi acest pas s-a dovedit inutil, realitatea ară tându-se într-o manieră dezarmă gitoare. Toate calculele astrologice se bazează de fapt pe multe dosare, tabeleş i cuvinte cheie din care se iau cele în dreptul cărora este scrisă data de naştere căutată, ora, minutul şi coordonatele la timpul naş terii, iar cu ele se face o scurtă compunere, în funcţie de imaginaţia şi trăirea fiecăruia, se alcătuieşt e o astrogramă ce este servită frumos solicitantului care va crede orice! Aceste chestionare sunt alcătuite de astrologi şi sunt reînnoite permanent de cei cu vor lume şi renume care rezistă în această branşă! Metoda aceasta îi va modifica subconştientul clientului credul şi îl va împinge exact către înfă ptuirea evenimentelor la care este doar predispus, după spusele astrologului! Toate acestea sunt extrem de simple, având în vedere că într-o astrogramă de câteva pagini, se scriu de obicei lucruri vagi, care se p otrivesc în general unei mari majorităţi, cum ar fi – preferaţi culoarea albastră, piatra norocoasă este… sunteţi predispus către un accident, aveţi problem e cu picioarele, v-aş i sacrificat pentru cineva, me seria

dumneavoastră poate fi... (şi aici vă vor d a între cinci şi apt e meserii din cele mai diverse şi bine-nţeles că undeva se va potri vi la fix cu ceea ce vă pricepeţi să lucrţi!), vă veţi căsători la vârsta de... etc, iar cât despre amănuntele date în legătură cu viaţa anterioară, se poate spune orice într ucat nu va avea nimeni niciodată cum să verifice dacă cele spuse au fost cândva adevărate! Pe lângă toate acestea profesorii de astrologie ne sugerează ca înaintea unei consultaţ îi de acest tip, interlocutorul trebuie chestionat în vederea aflarii a cât mai multe detalii intime, de asemenea este necesar să fim puţin psihologi şi să ne folosim cât mai bine imaginaţia, fără frica de ea ec! Asta e tot, iar de aici, asemănarea dintre astrologie şi horoscopul din ziar, cu interpretări după ureche, gust şi disp oziţia fiecăruia!

Dacă întâmplător întâlniţi un vizionar, mentalist, ori pe cineva înzestrat cu capacităţi nemaipomenite de clarviziune şi vă comunică ceva adevărat din prezentul şi viitorul posibil, nu vă impacientaţi şi nu luaţi totul de bun, ca adevăr suprem! Lucrurile pot fi reale, dar nimic nu este de neschimbat. Odată cu apropierea noastră de Dumnezeu, orice nenorocire poate fi eliminată şi orice drum schimbat!

Nu lăsaţi astrologia să vă conducă viaţa! Astele predispun, dar omul dispune!

Printre multitudinea de vrăjitorii şi modalităţi de aflare a unor răspunsuri personale, se află şi apelarea spiritelor celor decedaţi. Unii oameni recurg la această modalitate din curiozitate, alţii din dorinţa de a afla ceva care îi macină de ceva timp, iar o altă categorie îi cheamă din dorul nestins faţă de persoanele dragi, plecate dincolo. Toate aceste suflete neştiutoare şi naive, trăiesc om are eroare, negândindu

— Se nicio clipă la ce pericole se expun. Totul este supus legilor divine şi cei decedaţi răspund cu atât mai mult în faţa lor şi în niciun caz nu pot veni la o şedinţă de spiritism în orice moment şi pentru oricine, iar în al doilea rând, nu pot garanta ca ei sunt exact cei pe care i-a invocat persoana în cauză. Sunt extrem de multe entităţi de jos, ori demonii care abia aşteaptă să găsească naivi de care să râdă şi să se folosească în voie, mai ales că sunt cunoscute multe cazuri de posesiune de la astfel de invocări, din care nu se mai scapă decât prin exorcizare de e tare preot, ori în spitalele de boli nervoase.

Problema comunicării cu spiritele de
„Dincolo”.
este aceea că dacă totuşi vin, nu sunt cu nimic diferite faţă de momentul în care trăiau şi nu au nimic important de spus, ba din contră transmit energii de furie, ori tristeţe şi pentru a putea comunica, fură energia celor vii, epuizând-u
— I, ba chiar pot îmbolnăvii ori slăbi organismul, după cum povestea B.P. Haşdeu în Sic Cogito.
Exemplul pe care îl voi da în continuare aş fi vrut să nu
— L evocat niciodată, mai ales fiind vorba de cineva foarte apropiat şi drag mie:
Soacra mea a fost o femeie foarte credincioasă şi în ciuda multor probleme, nu a blestemat şi nu a urât pe nimeni, dar iată că demonul poate să vină şi prin prieteni… În ultimii ani de viaţă a pierdut cam tot ce se putea pierde, de la familie, bani şi casă, rămânând cu multe datorii, dar câştigând, crezând ea, o prietenă adevărată care nu a plecat de lângă ea sub niciun chip şi făcând camt otul pentru a o susţine moral şi financiar. Prietena aceasta era cum nu se poate mai bună, numai că avea o mică îndeletnicire: ştia să facă vrăji, să blesteme şi să vorbească cu spiritele! Datorită stresului şi supărărilor din ultimul timp şi credinţei în Dumnezeu şi în Puterile Cereşti cu care se lăuda prietena aceasta ca posedă, a reuşit să
— I fie indispensabilă, reuşind astfel să o îndepărteze de toată lumea din jur şi chiar să o înveţe mici trucuri de magie şi astfel au ajuns cele două ba să comunice cu spiritele morţilor, ba să descânte de spor, ba să blesteme şi să facă legături, ba să ghicească în oglinzi. Toate acestea în acelaşi timp cu pelerinajele la mănăstiri şi cu rugăciunile către Dumnezeu, susţinând mereu că El le ajută şi nu fac nimic rău, decât dreptate, mai ales celor care le-au făcut la rândul lor necazuri. Tot jocul acesta s-a terminat cu moartea soacrei mele la vârsta de cinci zeci şi şapte de ani, intoxicată cu gaz
Diavolul te poate prinde în orice moment al vieţii şi pentru sufletul tău te poate lua şi din Biserică, dacă nu ai credinţa statornică!
Mare atenţie aşadar la ce metode apelaţi, pentru că vă pot costa nu numai banii, ci şi sănătatea, chiar viaţa!

Părintele Cleopa despre vrăjitorie

Mai jos voi da câteva citate din Părintele Cleopa, unde se va evidenţia mult mai bine cât rău fac aceste practici neortodoxe:

„Părinte Cleopa, ce este vrăjitoria şi de câte feluri este?

Prin cuvântul vrăjitorie înţelegem invocarea puterii demonice în ajutorul oamenilor, în locul lui Dumnezeu, cu scopul împlinirii anumitor dorinţi omeneşti.

După învăţătura Sfântului Nicodim Aghioritul, vrăjitoria se împarte în mai multe părţi şi anume: Vrăjitoria propriu-zisă prin care se înţelege chemarea diavolilor pentru a descoperi oamenilor comori ascu nse, lucruri pierdute şi altele de acest fel. Ghicirea, al doilea fel de vrăjitorie, prin care unii oameni spun cele viitoare prin semnele din palmă, numită chiromanţie şi prin alte obiecte (bobi, cărţi de joc, cafea etc).

Descântarea, spiritismul, adică e hemarea ajutorului diavolilor în camere obscure sau la morminte, pentru a pedepsi pe cei ce sunt în viaţă. Descântătorii pretind că cheamă sufletele morţilor din iad, precum ghicitorii din timpul Prorocului Samuil (I Regi 21, 3), pentru a afla cele viitoare sau pentru a se răzbuna pe cineva.

Astrologia este o vrăjitorie practicată din cele mai vechi timpuri până astăzi. Prin astrologie se înţelege ghicirea celor viitoare prin mişcările stelelor, planetelor, vânturilor, norilor şi ale celorlalte fenomene ale universului. Astrologii pretind că fiecare om are o stea proprie.

Să se ştie că diavolii nu au nicio putere de a vindeca pe cineva, de a descoperi pagube sau pe răufăcători. Ei nu pot niciodată să facă minuni adevărate, ci numai cu năluciri mincinoase înşală pe cei necredincioşi şi slabi în credinţă. Acest adevăr ni

— L arată dumnezeiescul părinte Ioan Gură de Aur, zicând: „Nu vezi cum diavolii n-au putut să vindece nici chiar pe vrăjitorii şi fermecătorii care le slujeau lor, de beşicile şi de bubele dat e de Moise în Egipt, şi pe tine oare au să te vindece? (lesire 9, 11). Şi dacă dracii nu se milostivesc de sufletul tău, cum se vor întrista pentru durerea trupului tău?

Dacă dracii se silesc să te izgonească pe tine din împărăţia lui

Dumnezeu, cum te vor izbăvi pe tine de boli? Acestea sunt râsuri şi basme. Deci nu te amăgi, creştine, că niciodată lupul nu se poate face oaie, nici diavolul nu se face cândva doctor. Că mai lesne poate face focul să îngheţe şi zăpada să încălzească, decât diavolul să te vând ece pe tine cu adevărat" (Împărţire de grâu, pag. 324).

Care sunt urmările păcatului vrăjitoriei?

Cei ce fac vrăji şi aleargă la vrăjitori, fac un mare păcat împotriva Duhului Sfânt, căci lasă pe Dumnezeu şi cer ajutorul diavolilor. Se leapădă de slujitorii lui Hristos, adică de sfinţii preoţi şi se duc la slujitorii satanei. Adică, lasă apa cea vie, preotul şi harul mântuirii din Biserică şi, pentru interesele lor pătimaşe şi omeneşti cer ajutorul vrăjmaşilor lui Hristos, adică al vrăjitorilor şi vrăjitoarelor. Se leapădă de adevăr şi primesc în loc minciuna, căci toate cuvintele vrăjitorilor sunt minciună şi amăgire diavolească. Un păcat aşa de mare împotriva Duhului Sfânt nu se iartă celor vinovaţi nici în veacul de acum, nici în cel ce va să vină, după e um spune

Hristos, de nu se vor pocăi toată viaţa. Pentru un astfel de păcat vin asupra celor vinovaţi, care aleargă la vrăji, tot felul de răutăţi şi primejdii. Mai întâi, mustrarea conştiinţei că au lăsat pe Dumnezeu şi au cerut ajutor vrăjmaşului lui Dumnezeu.

Apoi, este oprirea pe mai mulţi ani de la Sfânta Împărtăşanie, de la 7 până la 15, şi chiar 20 de ani. Apoi, cei ce cred şi aleargă la vrăji, alungă din inima lor darul lui Dumnezeu şi aduc în casa şi în inima lor duhul diavolului. Apoi, cei ce fac vrăji şi cred în ajutorul lor, se leapădă de Hristos şi se unesc cu diavolul. Apoi, cei ce fac vrăji şi aleargă la acestea nu se cade a se mai numi creştini ci apostaţi. Apoi, cei vinovaţi de acest greu păcat sunt pedepsiţi de Dumnezeu cu boli grele şi fără leac, cu suferinţă în familia lor, cu pagube şi neînţelegere, cu sărăcie şi moarte cumplită. Şi dacă nu se spovedesc la preot şi nu-şi plâng păcatul acesta cu lacrimi toată viaţa, nu se pot mântui.

Pentru ce au căzut creştinii în vrăjitorie?

Pentru că a slăbit în ei credinţa şi frica de Dumnezeu; pentru că nu se roagă îndeajuns creştinii de astăzi, ca să-şi împlinească cererile lor prin rugăciune, iar nu prin ghicire; pentru că nu citesc Sfânta Scriptură să vadă ce osândă ajung pe cei vrăjitori şi pentru că nu merg

regulat la biserică, nu se spovedesc în cele patru posturi și nu cer la nevoie sfatul și rugăciunile preotului. Mai aleargă unii creştini la ghicit pentru că au uitat făgăduinţele pe care le-au dat lui Hristos la Sfântul Botez, când au spus: Mă lepăd de satana, şi de toate lucrurile lui, şi de toată slujirea lui… De asemenea, mai aleargă creştinii la ajutorul diavolului când nu li se împlineşte cererea lor la Biserică sau pentru că uită de moarte și de ziua judecăţii lui Hristos”.

Ne vorbeşte Părintele Cleopa, vol.4

Ca o altă rătăcire în afara creştinismului, am alergat şi eu după alte învăţături, crezându-le poveştile frumoase şi învăţăturile fanteziste cu privire la natura umană şi sursa ei divină. Spun doar în treacăt despre frumuseţea Nirvāṇei cea fărăd e judecată finală şi despre multiplele reîncarnări la care are dreptul fiecare fiinţă de pe pământ, trecând de la o existenţă umană, la corpul de pasăre sau animal, în funcţie de nivelul de evoluţie din acel moment, că fiecare sta din al existenţei este doar o lecţie dăruită de Creator pentru evoluţia personală. În felul acesta se crede că toţi suntem sau vom ajunge sfinţi, că sfinţenia este doar o stare şi adevăratul motiv pentru care suntem pe pământ este doar acela de a învăţa şi de a ne rupe de karmă şi de încarnările succesive din care cu greu putem ieşi într

— O singură viaţă. Poate pentru unii, nu le ajunge o viaţă, dar dacă ţi

— O trăieşti corect, cu credinţă adevărată, una singură este suficientă. Ce nevoie ai de mai multe, când

Iisus ne-a arătat calea cea bună?

Este o mare ispită alergarea spre alte credinţe, crezând că acel lucru ne va lumina şi completa. Dacă trebuia să ne naştem budişti, spre exemplu, Dumnezeu ne îngăduia acest lucru. Mutându

— Ne de la o religie la alta nu fă cern decât să ne amăgim şi să ne lepădăm de Iisus şi cel mai elocvent lucru pe care ne-a învăţat El faţă de alte religii este iertarea, adică eliberarea de karmă şi implicit mântuirea şi a făcut-o într-un mod atât de real şi pământean încât nu ai cum să nu-l urmezi! A trăit şi a murit ca un om, simţind toată durerea, deznădejdea şi suferinţa pe pielea Lui, fără să facă vre

— O asană ori să se decorporalizeze, urmărind totul din

depărtare!

De multe ori nici nu ne cunoaştem foarte bine învăţătura bisericească, dar fugim către grupări străine care ne promit iluzii pământene, în loc să aprofundăm ceea ce am câştigat prin botez! Creştinismul este o trăire de zi cu zi, nu o ieşire de duminică! Trebuie să mulţumim că ne-am născut aici unde credinţa încă se păstrează autentică!”

Calea adevărată este numai credinţa strămoşească şi trăirea învăţăturii creştine în toată adâncimea ei şi în toată sinceritatea noastră”, cum spunea Părintele Arsenie Boca.

Terapia cul.

ngeri

Terapia cu îngeri este de asemenea o invocare a spiritelor superioare pentru ajutorul celor aflaţi în suferinţă. Î

ngerii pot ajuta la vindecarea bolilor, relaţiilor sau oricărei probleme pe care n

— O putem rezolva singuri. Aparent nu este nimic rău în cele spuse până acum. Există cursuri şi iniţieri speciale pentru a învăţa cum să comunici cu aceste entităţi, cărţi şi maeştrii care îţi stau mereu la dispoziţie, dornici să te îndrume pe acest drum. Problema se pune în legătura cu cei pe care îi invoci, pentru ca aceştia de fapt nu sunt simpli îngeri, ci A

rhan gheli şi fiecare este specializat pe care o nevoie omenească!

Acum întrebarea este oare pe cine invoci?! La invocare poate să vină orice spirit bun sau rău şi să-şi bată joc de tine şi mai mult să te posede, căci Arhanghelii nu s-au arătat decât

Sfinţilor în post şi rugăciune şi nu există nicio şcoală care să te înveţe sf inţenia decât o viaţă curată, aşa că dacă nu eşti vreun sfânt şi nu trăieşti pentru iertarea păcatelor şi mântuirea lumii, slabe şanse ca cel ch emat să fie cel pe care-l invoci!

Cristaloterapia

Cristaloterapia este credinţa prin care se crede că anumite pietre şi cristale au puteri vindecătoare ori forţa de a atrage în viaţa ta bogăţie, fericire, iubire sau orice altceva ţi

— Ai mai putea dori. Pietrele sau cristalele sunt consacrate unei anumite probleme, sunt curăţate energetic fie prin purificări, fie expuse la soare ori la lumina lunii şi ţinute special pentru ajutorul personal. Adeseori se crede că în ele locuiesc fiinţe supranaturale, s pirite ori îngeri binefăcători.

Toate ideile expuse aici nu sunt deloc noi, ele găsindu-se în timpuri străvechi în religia druidică, apoi conţinând în Ţara Galilor şi Scoţia.

„… Locuitorii din Shetland şi Insule fac libaţii cu lapte sau bere deasupra unei pietre, în cinstea spiritului Brownie…

(1) Druizi i erau capabili să comunice, prin consacrare, cele mai extraordinare virtuţi din pietre şi stanci, care puteau determina succesiunea sau soarta imperiilor. (2)

„Faptul că druizii venerau pietre, stâncile şi fântânile şi le imaginau ca fiind locuite şi di namizate de inteligenţe divine de un rang inferior, poate fi un mod clar observat din monumentele lor de piatră.

Aceste zeităţi einferioare erau numite se riggian sau spirite, de locuitorii din Cornish, care corespund duhurilor sau zânelor, iar oamenii de rând din Cornwall încă vorbesc despre ele ca despre nişte fiinţe reale.

(3)

Taumaturgia sau Elucidarea minunilor (1) pg. 53, (2) pg. 58, (3) pg. 59, Editura Esoteris, 2005

Părintele Arsenie Boca despre falşii profeţi

Iată ce spune Părintele Arsenie

Boca despre falşii profeţi şi hristoşii mincinoşi:

„Prorocii mincinoşi din zilele noastre sunt de o îndrăzneală nemaipomenită şi pălmuiesc smerenia, dându

— Se pe ei de ceva mai mare: Ilie, Ioan, Hristos, Fiul Omului, Dreptul Judecător şi aşa mai dep arte. Pretind ascultare de la oameni pentru că „Dumnezeu” i

— A trimis să spună la lume lucruri de care îţi ţiuie urechile, şi îţi îngheaţă inima auzindu

— I.

Pe semnele următoare se pot cunoaşte că nu mai sunt întregi la minte:

1. Se dau pe şine de ceva mare, cum s-au dat, de altfel, toţi ereticii (rătăciţii) vremurilor pe care însă i

— A afurisit Biserica, prin sfintele soboare.

2. Cad la laudă, având smerenie mincinoasă. 3. Se ţin pe sine mai presus de Scriptură (unul chiar mi

— A rupt-o), mai presus de Bis erică şi sfinţi.

4. Mor după a fi ascultaţi şi crezuţi de oameni.

5. Fierb de mânie când nu sunt luaţi în serios. 6. Adesea au „grăire în duh", cu „duhul" care îi poartă şi îi învaţă. 7. Nu vor nici în ruptul capului să-şi controleze prin preoţi cele auzite de la duhul lor.

8. Câte unii, cu toate acestea, arată o evlavie neobişnuită: mărturisind pe Hristos, pe Maica Domnului, făcându-şi şi Sfânta Cruce, bătând metanii, sărutând icoanele, ba şi Sfânta Împărtăşanie luând-o!; şi jurându-se că

— S oamenii lui Dumnezeu, iar ei sunt înşelaţi.

9. Fac pe prorocii şi împrăştie spaimă între oameni. Multe prorocii li se împlinesc, dar multe nu. Asta atârnă de puterea de străvedere a „duhului" care le spune ce le spune, ca unul ce n

— Are învelitoarea trupului şi de aceea prinde cu oarecare vreme înainte cele ce le apropie Dumnezeu de oameni. Dar asta nu e prorocire.

10. În numele „dumnezeului" lor sunt în stare să omoare om, întemeindu-se pe Scriptură că şi Avraam a fost în stare de o atare ascultare, i-ar fi nees a şi făcut aceasta şi is

— A socotit acestuia râvnă pentru Dumnezeul său (Numerii 25, 7 – 13). (Cu amăgirea ascultării până la ucidere de om, a cercat vrăjmaşul pe mulţi, în toate vremurile, chiar şi pe pu stnici, de cum pe oamenii lumii) Prin urmare fiin d aşa de săritori cu ascultarea şi credinţa la poveţele „duhului" lor, pe care-l cred că e Hristos, sunt o adevărată primejdie pentru oameni; terorişti ai sufletelor simple.

11. Sar de la un lucru la altul şi leagă lucruri fără nicio legătură. Tălmăcesc greşit, strâmbă adevărul şi se propovăduiesc din Scripturi,

mai mult pe ei înşişi decât pe Dumnezeu, mergând grăbit spre cea mai de pe urmă sfărmare şi sărire a minţii. 12. În preajma lor simţi tulburare şi primejdie, căci mulţi dintre ei au fost pe la casă de nebuni sau vor trebui să se ducă. Nu

— I blândeţe pe chipul lor. Nu-i ocărâm, ci ne păzim şi îi învăţăm şi pe alţii să se păzească şi ne înfricoşăm cât de groaznic şi-au tăiat mintea în Scripturi (2 Petru 1, 20)”.

Părintele Arsenie Boca, Că rareaî

rupă r ăţ iei, pg. 191

Dar cum câştigă aceşti indivizi atâţia adepţi?

Este foarte simplu! Oamenii naivi, dar orgolioşi şi mândri şi mai ales cu o situaţie financiară bună (trebuie să ai suficienţi bani să poţi cumpăra toate iniţierile, cărţile, cristalele, beţişoarele, geodele, ansele, consultaţiile particulare şi cursurile) nu deschid niciodată

Biblia ori învăţăturile sfinţilor Părinţi şi caută sfat de la cei ce se dau sfinţi în viaţă, iar aceştia le iau toate valorile morale şi tot ceea ce era important pentru ei, iar apoi se pun în acel loc şi de acolo! i pot controla cu uşurinţă! Merg probabil după dictonul dezbină şi cucereşte şi astfel ajung să despartă familii la o simplă măsurare cu ansa pe motivul că nu au ND (realizarea voinţei divine) pentru a rămâne împreună, ori că unul din parteneri nu îl iubeşte pe celălalt la nivel inconştient ori nu este la fel de luminat şi îi fură din lumină, sau pur şi simplu că misiunea lor împreună s-a încheiat şi se pot despărţii! T

crapeuţii din întuneric, îmbrăcaţi în lumina, fac orice pentru a părea sfinţi şi a atrage cât mai mulţi naivi în jurul lor. Pentru aceasta recurg la o mulţime de metode:

1. Se folosesc de cuvintele sau gesturile unor oameni înţelepţi, sau sfinţi, adoraţi sau temuţi de majoritatea, purtându

— Se ca şi cum le-ar fi aparţinut dintotdeauna, astfel atrăgând simpatia celorlalţi. Oamenii sunt naivi, au tendinţa de a crede absolut tot, dacă un cuvânt vine din gura unei persoane iubite sau apreciate.

2. Pun accentul pe faptul că nu există mântuire, omul fiind transportat dintr-o viaţă în alta, având un şir de experienţe, fără a suporta vreo plată a păcatelor şi a judecăţii finale.

3. Emană energie sexuală şi prin ea pot manipula în special o

mare masă de femei. Dacă veţi fi atenţi la astfel de cabinete sunt vizitate de un întreg alai feminin, care îl idolatrizează pe maestru.

4. Binele îl văd rău şi răul îl văd bine, astfel persoanele care vin aici să-i ceară ajutorul, sunt sfătuite să-şi facă absolut toate plăcerile pentru vindecarea lor şi pentru a rămâne în echilibru interior, ceea ce sfin ţii părinţi resping din start, sfătuind la o stăpânire de sine şi o înfrânare a dorinţelor lumeşti. 5. Vorbesc din pilde şi din Sfânta Evanghelie, strecurând printre altele şi învăţăturile lor, scoţând din context anumite pasaje cărora le dau propria interpretare, astfel omul nu mai face distincţia între ceea ce este bine şi ceea ce este rău.

6. Îşi schimbă tonul vocii, coborându-l sau ridicându

— L pentru implementarea mesaje lor în subconștient. 7. Gesticulează și își înclină capul pentru inducerea subliminală a mesajelor.

8. Tusesc des, semn că au o nevoie acută de a se face remarcaţi.

9. Uneori vorbesc foarte încet pentru a fi siguri că toată lumea este extrem de concent rată la ceea ce au de spus.

10. Spun pilde, citate din Biblie, poveşti ori întâmplări din viaţa reală, care introduse în subconştient îţi schimbă gândirea fără ca măcar să sesizezi.

11. Cu orice lucru afirmat, lasă loc de interpretări sau cercetări, rezervându-și dreptul de a nega mai târziu cele spuse, sau a le transforma în glume sau provocări.

12. Le dau impresia celorlalţi că sunt mai mult decât simpli oameni, fiind chiar îngeri sau sfinţi încarnaţi.

13. Au o atitudine relaxată, implicând în rolul lor poziţia de profesor de liceu.

14, Se îmbracă simplu, aproape dezordonat şi tineresc, dând impresia de egalitate.

15. Sunt aparent deschişi cu învăţăceii lor, permiţându

— Le să-i strige pe numele mic, lăsând impresia de apropiere şi prietenie.

Dacă sunteţi prea ocupaţi să vă rugaţi, să postiţi şi să gândiţi, mergeţi la falşii profeţi, terapeuţi şi vindecători care vă oferă curăţări şi iniţieri scumpe şi poate aveţi norocul să primiţi bonus şi o rugăciune

a”.

maestrului

Cuvântul lui Dumnezeu este gratis şi la îndemâna tuturor. Trebuie doar să-l căutaţi!

Binele este discret, dar răul întotdeauna este spectaculos!

Psihologia

Ca metodă finală de studiu, după absolvirea facultăţii de psihologie am trecut şi pe la un curs de formare profesională în hipnoză clinică. A

m dorit să îmi continui studiile, în speranţa că voi lucra în domeniu şi aş fi vrut să acumulez cât mai multe cunoştinţe, deci:

Iată-mă din nou la şcoală! Doar cum socoteala de acasă nu se potriveşte cu cea din târg, n-am mai reuşit să finalizez acest program.

Toate mergeau bine dacă nu aş fi fost contrariată de nişte afirmaţii spuse de profesor. Toată programa de curs se bazează pe materia din cărţi. Nu există sentiment, nici compasiune în vindecarea bolnavilor. Ca psihologi, suntem învăţaţi să prescriem calmante, spunând mai în glumă mai în serios:

Hai cu tratamentul, că se vindecă pacientul!”

(completând cu faptul că persoana oricum se vindecă în cinci ani, dar noi trebuie s-o ţinem în şedinţe de terapie cât mai mult timp), iar religia era pusă în domeniul fantasticului, precizându-ne că trebuie să ne folosim de credinţele oamenilor, amintindu-ne că omul are douăg îndiri: una reală şi una magică; din cea magică făcând parte în opinia lor şi credinţa în Dumnezeu. În această etapă, eu

— L nu este pregătit să testeze realitatea, urmărindu

— Se după spusele lui Freud, că individul este pe teritoriul animist ce evoluează spre poli teism, apoi monoteism, religie, pentru a trece spre ştiinţă.

În concluzie se crede că ultima treaptă este acceptarea ştiinţe i, Dumnezeu fiind complet dat la o parte, pus într-un colţ al absurdului şi ritualurilor magice! După o lună întreagă de cursuri am trecut eu însămi prin toate gândurile negre şi îndoielnice referitoare la existenţa lui

Dumnezeu. Cu greu mi-am recăpătat credinţa, la cât de adânc îmi fusese sădit în subconştient gândul prin care Tatăl Ceresc este doar o superstiţie primitivă, inventată de înaintaşii noştri din lipsă de cunoaştere a lumii în care trăiau. Mă întreb ce-şi vor spune aceştia după moarte, când vor vedea adevărul?

Se vor minţii că totul se petrece în capul lor? În vremea când frecventam cabinetele de terapii, am călcat pragul şi unei doamne psihoterapeut, dar nu cu gândul de a mă trata de tulburările mele, ele fiind aproape eliminate, ci dorind să mi se facă o regresie hipnotică. Aceasta doamnă, după ce a aflat prin ce am trecut, a profitat de ocazie şi mi-a sugerat că am nevoie de câteva şedinţe de consiliere psihologică şi a ţinut să-mi precizeze faptul că în realitate nu sunt refăcută, în timp ce eu insistam în a o contrazice, ştiind etapele şi rezultatele mele pe drumul vindecării. Timp de două săptămâni de la această întâlnire am trecut prin cele mai urâte stări şi trăiri, începând să cred şi eu că de fapt nu m-am vindecat şi astfel stările începeau din nou să se manifeste. Cu greu am reuşit să măr epun pe picioare, să realizez că am fost indusă în eroare şi că mi se implantase ideea de boală, chiar dacă ea nu mai există.

Mai t arziu am făcut legătura între ce mi s-a întâmplat acolo cu ceea ce ne învăţa la formarea profesională în psihologie, cum că trebuie să ţinem pacientul cât mai mult în şedinţa de terapie, fără a

— I spune vreodată că este complet vindecat sau sănătos, ci doar ameliorat, astfel se stabileşte o dependenţă a pacientului faţă de terapeut.

În momentul în care nu mai au nimic nou să-i povestească, pot considera că aceea va fi şi ultima dată când îl vor mai vedea!

Interesul tuturor specialiştilor este să aibă cât mai multe lucruri de vorbit, ceea ce le aduce un profit substanţial.

Nu degeaba au preţurile atât de ridicate. Doamna respectivă terminase cursurile de pregătire cu acelaşi profesor despre care am povestit mai sus şi era autorizata chiar de el în practicarea acestei meseri i…

Orice v-ar spune oricine, să nu vă abateţi de la drumul vostru şi să ascultaţi mereu de ceea ce simţiţi în adâncul sufletului! Altfel vă va

doborî şi toată strădania de până atunci va fi inutilă.

După cum spunea şi Dostoievski, psihologia este ca o bâtă cu două capete, cu care poţi să loveşti după bunul plac şi s-o întorci după necesităţi! Odată ce te-ai apucat să sapi în subconştient, poţi da de multe amintiri de care nu aveai habar şi de traume ce nu ştiai că există, toate astea cumva formând o legătură între ele care va solicita alte te anse şi rememorări încât cel mai bun prieten al tău va deveni psihologul, pentru că vei ajunge să vezi peste tot probleme nerezolvate şi traume sufleteşti!

S-a demonstrat că mintea noastră fabrică amintiri false, le interpretează şi adaugă la ele alte detalii, încât întâmplarea din trecut este cu totul diferită de ceea ce-ţi aminteşti, de aceea este bine să urmăm sfatul Mântuitorului să iertăm şi să nu privim în urmă!

După cum spunea şi Pascal

„Dacă eu cred în Dumnezeu şi

El nu există, n-am pierdut nimic, căci acolo, în învăţăturile Lui este fără îndoială chintesenţialitatea binelui.

Dar dacă eu nu cred în Dumnezeu şi El există, am pierdut totul!"

Cele povestite mai sus, sunt doar câteva din întâlnirile şi experienţele mele personale. Sunt convinsă că există o mulţime de psihologi dedicaţi meseriei, cu dragoste şi grijă pentru om, precum şi mulţi terapeuţi care sunt în slujba lui Dumnezeu, pregătiţi oricând pentru ajutorarea necondiţionată a semenilor. Dumnezeu să vă ghideze paşi i spre a-i putea recunoaşte!

Ceea ce s-a întâmplat cu mine în continuare, a fost cu adevărat un semn de Sus! Vindecarea mea cu ajutorul rugăciunilor, postului şi schimbării alimentaţiei era tot mai vizibilă. Sigur că am avut şi momente de nelinişte şi credinţă slabă, dar acele senzaţii au fost de scurtă durată.

Am început cu paşi mici şi cu ambiţia zilnică de a reuşi. Am conştientizat că nu există niciun pericol real şi astfel mi-am făcut curaj, am crezut cu tărie că îngerul meu păzitor nu mă va lăsa să cad, că nu voi muri şi dacă se va întâmpla oricum, nu va conta (frica vine doar din teama de moarte, adică de necunoscut), iar sufletul meu fiin d împăcat şi curăţit de păcate, mi-a diminuat stările de panică. Următorul pas a

fost să îndepărtez elementele perturbatoare din viaţa mea şi unde n

— Am putut, le-am acceptat, înţeles, iar apoi mi-au părut indiferente. Am hotărât să-mi urmez visele şi să-mi stabilesc un ţel în viaţă şi astfel mi-am garantat că nu mă voi mai gândi la lucrurile ce mă speriau sau care

— Mi creau motive de stres, astfel am putut spera că şi în viitor va fi bine. Am învăţat să-mi controlez emoţiile şi să mă detaşez de oamenii şi lucrurile din jurul meu. Am învăţat să întreb mai mult „— Şi ce dacă?", decât „— Ce fac dacă se întâmplă...?"

Lovitura de graţie contra acestei boli a fost dată tot de cuvintele Părintelui Arsenie Boca, iar cu două săptămâni înaintea Crăciunului, când se împlineau aproape doi ani de la promisiunea mea referitoare la scrierea cărţii, minunea s-a întâmplat. Ascultând Cărarea Împărăţiei, inima mea s-a dezgheţat şi m

— Am vindecat definitiv. Şi ultima senzaţie de ură şi neiertare din trecut dispăruse! Această carte este într-adevăr curăţătoare de boli şi suflete, iar însuşi Părintele poate fi un grabnic ajutător, dacă se ţine cont de sfaturile sale.

Acum pot spune că mă mai încearcă uneori doar mici senzaţii de nelinişte, dar asta numai în momentul în care sunt supărată, nervoasă, ori greşesc cu ceva în faţa lui Dumnezeu. Acesta este modul prin care El îmi atrage atenţia că am călcat strâmb.

Părintele Arsenie Boca despre tulburările psihice şi cum pot fi ele vindecate

„Cele mai grele boli sunt bolile de nervi. Mor nervii şi te trezeşti slăbănog, tremurând de nu te mai poţi opri, sau bolnav la casa de nebuni. Nu e boală de moarte, dar nici leac nu are. Şi cine distruge nervii? Iată cine, spun doctorii: beţia, curvia şi bolile ei, mânia sau furiile şi supărările peste măsură. Deci feriţi-vă de acestea, că ele omoară milioane de firişoare (celule) nervoase, care nu se mai refac în veac. Toate celulele se refac, afară de celula nervoasă.

Un tată pătimaş de acestea n-are urmaşi sănătoşi, ba şi în nepoţii şi strănepoţii săi se moşteneşte ceva găunos, care la o întâmplare oarecare răbufneşte afară. E destul ca un tată să se îmbete o dată, ca să aibă din beţia aceasta un urmaş cu boala copiilor –

epileptic. E destul să-şi sperie soţia o dată în vremea sarcinii ca dintr-asta să se aleagă un copil nenorocit toată viaţa. Aşa se răzbună păcatele părinţilor în bieţii copii, care nu au vină. Spun acestea şi am de gând s-o mai spun, fiindcă în regiunea aceasta-odinioară capitala Daciei

— Acum se bea cel mai mult rachiu, de aceea aici sunt cei mai mulţi copii bolnavi de nervi-deşi oamenii pătimesc şi de alt rău mai mare: nu vor să aibă copii –, aici sunt şi slăbănogi, ca cel din Evanghelia de astăzi. Iisus a preţuit dragostea şi credinţa celor ce-l coborau prin podul casei, înaintea Sa, i

— A fost milă de suferinţa lui. Dar întâi i-a iertat păcatele, apoi i-a înviat nervii.

Pentru Iisus, care era şi Dumnezeu, nu e o mirare că 1

— A tămăduit, căci e Stăpânul vieţii şi poate învia şi din morţi. Totuşi tămăduirea slăbănogului e o dovadă a dumnezeirii Sale. Totuşi, nouă preoţilor, Iisus nu ne-a dat şi darul tămăduirii minunate, cum îl avea El şi cum îl dă la puţini dintre sfinţi, din vreme în vreme, dar ne-a dat darul mai mare: al iertării păcatelor. Nu l-a dat îngerilor, dar l-a dat oamenilor. Darul iertării păcatelor e mai mare decât darul minunilor, întrucât priveşte sufletul; pe când minunile privesc de obicei trupul. O iertare a sufletului, o curăţire a lui, uneori e o adevărată înviere din morţi, şi-i mai de preţ aceasta decât tămăduirea unui picior. Fără darul minunilor între oameni ne putem mântui, dar fără darul preoţilor, al iertării păcatelor, nimeni nu se mântuieşte. Ce n-a dezlegat preotul pe pământ, aşa rămâne: nedezlegat nici în Cer. Şi preotul nu te poate dezlega dacă nu vii să-ţi mărturiseşti păcatele. De asemenea preotul nu te poate dezlega

— Ca oarecum cu sila – dacă nu-ţi dai însuţi toată silinţa de

— A te dezlega tu de năravurile tale rele. Iertarea păcatelor înseamnă şi încetarea lor. Iertarea păcatelor nu înseamnă că le spovedeşti mereu şi le iei de la capătcă iarăşi le vei spovedi. Creştinismul mai e şi chest iune de refacere a voinţei. Ne trebuie bunăvoinţa voastră

— Ca s-o facem voinţă; tărie de caracter şi simţire de obraz.

Oamenii umblă după făcători de minuni-fie ei şi vrăjitori. Dar vă

spun că minunea cea mai mare e înnoirea vieţii tale pe temel ia ei Iisus Hristos; e încreştinarea voinţei tale: asta

— I minunea cea mai mare, care ne stă cu adevărat la îndemână şi ni s-a dat nouă poruncă: „Înviaţi pe cei morţi!” După învierea ta tânjeşte Iisus. Ce înseamnă aceasta n-ar putea să ţi-o spună mai bine decât înşişi cei ce au înviat din moarte sigură, ca dintr-un vis urât. Deci de unde începe slăbănogirea?

— De la socoteala trufaşă a minţii. I se pare ei că e mai bine să nu se conducă după poruncile lui Dumnezeu, ci după capul ei, mai bine zis după păcat. Iar păcatul dă cu omul drept în plata păcatului cum ai da cu oiştea

— N gard.

Tot minte slabă dovedesc şi aceia ce nu vor să vie la ştergerea păcatelor; aceia n-au ce aştepta tămăduirea bolilor. Ajută doctorii, dar minţii îi ajută Dumnezeu. Dacă oamenii şi

— Ar potrivi purtările după poruncile lui Dumnezeu, care sunt poruncile firii, şi n-ar face din legi fărădelegi, ar ocoli, ar preveni toate pacostele necazurilor; dar aşa, drept în ele-şi sparg capul; – şi apoi umblă plângând…

Lasă

— Te frate condus de un sfat dumnezeiesc, că de nu, capul care n-ascultă odată se sparge şi n

— Are cine-l lega.

Oare de ce vin oamenii aşa de in silă la spovedit?

— Fiindcă ştiu că li se cere lepădarea de păcate; ori lor le plac mai mult păcatele decât înfrânarea de la ele.

E o poveste ştiută pretutindeni, totuşi v-o spun şi de

— Aci.

Ştiţi că sunt şerpi care sug lapte. Şi sunt vaci, care, odată supte de şarpe aleargă nebune după şarpe să le sugă iarăşi. Se întâmplă că vaca se apropie de înţărcat, dar de nărav nu înţarcă, ci se duce mereu la şarpe. Şarpele îi suge sânge şi în sfârşit o muşcă. Iată prostie de vacă osândită la moarte.

Dar şi prostia omului tot la moarte-i osândită.

Toată tinereţea ta o dai dracului, şi vezi pe urmă că ai ales rău.

Dar întrebare dacă-ţi mai rămân zile să le dai lui Dumnezeu şi întrebare dacă-ţi mai primeşte o grămadă de hârburi, în loc de un vas frumos, cum puteai să fii. Aspre vorbe. Ăsta e răspunsul la într ebarea de ce nu vin oamenii la spovedanie în primăvara şi vara vieţii lor: îşi dau vlaga s-o sugă şarpele!

„În toată lumea nu găseşti un lucru mai uşor de făcut decât păcatul. Şi iarăşi: nimic nu pricepe omul mai greu, ca: ce

— I acela, păcatul? De aceea păcătuim cu uşurinţă, dar ne pocăim cu anevoie”.

(Ilie Mâniat... Didahii” p. 113).

Altă pricină care te împiedică de la spovedanie e că judeci preoţii; eşti nemulţumit de preot;

— Iar de care-ai fi mulţumit ţi

— E frică. La unul nu te lasă păcatele lui, la altul nu te lasă păcatele tale.

Orice duhovnic – indiferent de bogăţia, sărăcia, cultura mai puţină, sau chiar şi sărăcia morală

— Este reprezentantul lui Dumnezeu, trimisul lui Dumnezeu, şi credincioşii n

— Au niciun motiv de-a-l ocoli. Darul acesta e în atârnare de Dumnezeu nu în atârnare de omul care-l poartă. Prin glasul slugii Sale Dumnezeu te iartă, Lui te mărturiseşti în faţa altarului. Nu de la tine se cer calităţile preotului; de la tine se cere căinţa din inimă şi voinţa de-a te îndrepta. (Cândea, B.V.)

Sunteţi nemulţumiţi de preoţi?

Dar oare ce-aţi făcut pentru preoţi, ca să fiţi mai mulţumiţi

Cerut-aţi de la Dumnezeu un copil măcar, pe care să

— 1

Închinaţi slujirii lui Dumnezeu? Credeţi că vina o poartă numai ei?

— Ei sunt fiii voştri; cum i-aţi născut aşa-i aveţi, ca oameni! Ce le băgaţi de vină? Vă trebuie preoţi mai buni?

— Naşteţi

— I!

Iată vă spun că tot poporul e răspunzător că nu are slujitori mai

străvezii spre Dumnezeu, mai ai împărăţiei lui Dumnezeu. Poporul îşi are, în toate privinţele povăţ uitorii care-i merită. Repet: vă trebuie preoţi, mai buni?

— Naşteţi-i! Nu mai staţi cu gânduri ucigaşe împotriva copiilor, că nu ştii în calea cărui mare dar de la Dumnezeu te-ai găsit împotrivă-şi ai să dai seama

— De aceea mai bine gândiţi-vă şi rugaţi-vă lui Dumnezeu, ca, copiii voştri să-l fie slujitori între oameni!

Iată ce spune Scriptura în privinţa aceasta:

Se întreabă prorocul:

„Oare nu le-a făcut El ca să fie o singură făptură, trup şi suflet? Şi această făptură (unitatea căsătoriei) la ce năzuieşte ea?

— Odrasle pentru Dumnezeu!” (Maleahi 2, 15).

Aceasta e pretenţia lui Dumnezeu de la căsătorie; – şi după atare roade tânjiţi şi voi băgând de vină celor pe care le-aţi adus

Tămăduirea slăbănogiei neamului de

— Aci începe!

Asta i-ar fi iertarea!

Părintele Arsenie Boca – Cuvinte vii

Tulburările psihice şi cauzele apariţiei lor

Depresia

Este cea mai g rea şi lungă boala, este tăcută, ascunsă şi îşi face simţită prezenţa când te aştepţi mai puţin, dându-ţi toată viaţa peste cap, fără măcar să mai poţi lupta.

Cădem în depresie în momentul în care credem că nu mai există nicio soluţie la problema noastră, dar întotdeauna mai există una la care cu siguranţă nici nu ne-am gândit!

Depresia este însăşi expresia lipsei de iubire.

Depresia

(explicaţie ştiinţifică) = tulburare majoră depresivă (tulburare unipolară). Este o stare mentală de tristeţe, amărăciune, care persistă vreme îndelungată.

Cauze spirituale: furie, disperare, dezamăgire, lipsa dorinţei de a trăi, ideea greşelii.

„Starea pe care medicii o numesc depresie este însăşi lipsa dorinţei de a trăi.

Acest program poate fi o urmare a lipsei dorinţei de a avea copii sau se naşte un copil nedorit, nemulţumirea de a avea o fată în loc de băiat sau invers, ş.a. De fapt, cele mai multe greşeli comportamentale ale părinţilor în timpul sarcinii faţă de viitorul copil, îi creează acestuia un program de autodistru gere.

Deprimarea odată instalată nu mai poate fi uşor vindecată. Când te simţi continuu nefericit şi nemulţumit, când nimic din jur nu-ţi mai place te îndrepţi spre depresie. Depresia este o agresiune împotriva ta însuţi. Conflictul cu spaţiul în care trăieşti predispune la dizarmonii nervoase.

Formele depresiei-depresia majoră

boala depresivă în sine – tulburările distimice

boala depresivă la o intensitate redusă – tulburarea bipolară-alteranaţa stări lor maniacale cu depresii – depresia postpartum-depresie apărută la femei, după ce au născut – dezordinile afective sezoniere-apărute în unele perioade din an mai puţin însorite – depresia premenstruală

— Simptome depresive ce apar la unele femei, înaintea declanşării ciclului menstrual – depresia atipică-forma des întâlnită a depresiei în care perioadele depresive se intercalează temporar cu stări bune ca reacţie la schimbările pozive din viaţa persoanei.

Simptomele propriu-zise ale depresiei-Tristeţe nemărginită – Impresia că nimic nu are rost – Credinţa că nimeni nu te poate înţelege sau salva – Anxietate sau îngrijorare fără motiv – Sentimentul de a fi copleşit – Lipsa poftei de mâncare / sau un apetit exagerat – Insomnia – Somnul exagerat de mult – Plânsul fără motiv – Pierderea interesului general, chiar şi pentru lucrurile ce se făceau cu plăcere în trecut – Frica periodică – Incapacitatea de a mai simţii emoţii – Auto-învinuire – Auto-compătimire – Sentimente de neajutorare – Oboseală fizică şi / sau mentală – Gânduri de suicid – Sentimente de anxietate sau de îngrijorare fără un motiv ev ident, 88

Diagnosticul de depresie este pus de medicul specialist dacă perioada aceasta durează mai mult de două săptămâni. În cazul copiilor este mai greu de depistat, aceştia necesitând o atenţie sporită.

Cauzele depresiei-lipsa luminii solare; – evenimentele negative stresante cum ar fi decesul unei persoane dragi, divorţul, pierderea locului de muncă, pensionarea;

— Boli grave; – medicamentele; – drogurile; – tulburări hormonale; – sărăcia; – la femei: sindromul premenstrual, naşterea unui copi l, menopauza; – traumele din copilărie; – cererile prea mari din partea societăţii;

— Pierderea idealurilor; – dezamăgirile; – pierderea credinţei;

— Sentimentul de inutilitate; – deficitul de magneziu care duce la depresie şi la stări anxioase

(acesta poate fi găsit în: seminţe de dovleac, seminţe de pepene uscate, seminţe de floarea soarelui, caju, migdale, ciocolată neagră, spanac, somon, fasole neagră, alune, fasole lima, fasole pinto, orez brun cu bob lung, anghinare) – timpul îndelungat petrecut în faţa televizorului sau a calculatorului (în momentul vizionării unui program, activitatea creierului se mută din emisfera stângă în cea dreaptă, aceasta devenind de două ori mai activă decât cea stângă, iar acest flux produce endorfinele, care includ beta-endorfine şi enkefaline (endorfinele sunt identice ca şi structură cu opiul şi derivatele lui, precum morfina, codeina, heroina, etc.)

În momentul în care încercăm să renunţăm brusc la acest obicei, apar simptome de genul migrenelor, anxietăţii, frustrării şi depresiei.

Monoglutamatul de sodiu sau E621

Monoglutamatul este un potenţiator de aromă care acţionează asemenea unui drog alterând nivelurile de neurotransmiţători, creând o impresie falsă asupra creierului, distrugând neuronii în acelaşi timp. Fabricat din melească (obţinut din zahăr) prin fermentaţie, este sarea de sodiu a acidului glutamic. Glutamatul monosodic – E621, este un drog şi neurontransmiţător, fiind întâlnit în corpul uman şi responsabil cu funcţionarea corectă a sistemului nervos, de aceea este necesar să existe un echilibru al acestei substanţe în organism, altfel creează mari dezechilibre interne şi boli.

Surse de monoglutamat: drojdie autolizată, cazeinat de calciu, gelatină, proteine hidrolizate, cazeinat de sodiu, extract de drojdie, proteine texturate, carrageenan, gumă vegetală, condimente, arome sintetice, arome naturale, aromă de carne de pui, aromă de carne de vită, aromă de carne de porc, aromă de fum, bulion, concentrat de roşii, supă de carne, malţ din orz, extract de malţ, aromă de malţ, proteine din lapte, izolat proteic din lapte, concentrat proteic din lapte, proteine din soia, izolat proteic din soia, concentrat proteic din soia, sos de soia, extract de soia.

Glutamatul Monosodic se mai găseşte în vaccinuri (chiar şi anti-gripale) şi perfuzii (cu maltodextrina) şi chiar în suplimentele cu vitamine. Glutamatul duce la pierderi de memorie, depresie, modificări comportamentale, furie, migrene, ameţeală, dezechilibru, dezorientare, confuzie, anxietate, atacuri de pani că, hiper

— Activitate, probleme de comportament, atenţie deficitară, letargie, somnolenţă, insomnie, etc.

Consumul de glutamat, asociat cu aspartamul, folosit ca şi înlocuitor al zahărului, amplifică de câteva ori problemele enumerate mai devreme, de aceea este necesar să eliminăm din alimentaţie aceste două produse care ne înrăutăţesc starea de sănătate, conducându-ne pe piste false în vindecarea noastră.

Aluminiul

Aluminiul este un metal folosit foarte des în industria alimentară ca aditiv, în medicamentaţie, apă şi în produsele de larg consum.

În ultimul timp s-a constatat o concentraţie destul de mare în organismul uman de până la două

— Trei mg de aluminiu pe kg, cantitatea tolerabilă fiind de cel mult un mg pe kg.

Apa de la robinet este plină de alum nu! Majoritatea uzinelor de tratare a apei de suprafaţă folosesc sulfat de aluminiu pentru eliminarea microorganismelor nocive şi a altor particule ce se distrug prin sedimentare şi filtrare. Se crede că aluminiu din apa netratată, găsit în stare naturală, este mai greu asimilabil de către organismul uman, neprovocând efecte negative asupra sănătăţii.

În aerul nepoluat, aluminiul se găseşte la cel puţin patru micrograme pe zi, iar în zonele industriale ajungând pana la o sută micrograme pe zi. Aluminiul se mai găseşte în dozele de sucuri, folii, cutii, caserole, tigăi, castroane, etc., ce au un impact dăunător asupra alimentaţiei şi lichidurilor conţinute de acestea, precum şi în cosmetice fiind mult mai dăunător, pătrunzând mult mai repede în organism.

Intoxicaţia cu aluminiu duce la depresie şi la alte boli foarte grave, precum cele de stomac şi de inimă.

Cauzele biologice ale depresiei

Sistemul limbic

Creierul este centrul de comandă şi control al organismului. Partea din creier, numită sistemul limbic este răspunzătoare cu controlarea emoţiilor, stresului etc, de aceea orice dereglare a unei părţi din acest sistem poate afecta grav dispoziţia, starea emoţională şi comportamentul. Hipotalamusul, localizat la baza creierului, reglează funcţionarea glandei pituitare ce asigură buna funcţionare a hormonilor.

Amigdala şi hipocampusul, făcând şi ele parte din sistemul limbic, controlează reacţiile emoţionale.

Neurotransmiţătorii, situaţi în interiorul creierului, au rolul de a transfera informaţiile prin toate celulele nervoase şi structurile din creier. Aceste celule, numite neuroni, controlează diferite activităţi sub formă de impulsuri electrice de la o celulă la alta.

Neuronul are în structura corpului celular, axonul şi numeroase dendrit e. Mai întâi apare un impuls electric ce este preluat de o dendrită, apoi este împins spre axon, transformându

— Se în impuls chimic. Acesta este eliberat de către axon şi transmite informaţia de la un neuron la altul, printr-un canal îngust numit sinapsă. Neurotransmiţătorul poate fi distrus de o substanţă chimică, monoaminooxidază, ori se poate întoarce din neuronul din care a plecat iniţial, fiind vorba de recaptare. Serotonina, noradrenalina şi dopamina funcţionează în interiorul creierului şi sunt răspunzătoare cu reglarea emoţiilor, stresului, somnului, poftei de mâncare şi a sexului. Printre cei ce au o strânsă legătură cu declanşarea depresiei se numără atât sistemul limbic cât şi

hipotalamusul.

Referirile la modul în care neurotransmiţătorii afectează dispoziţia persoanei se bazează pe efectele pe care le au antidepresivele asupra pacienţilor. Toate acestea reglează cantitatea de neurotransmiţători din creier.

Se cunoaşte faptul că mulţi dintre cei suferinzi de depresie au un nivel scăzut de norepinefrină, substanţă chimică cu rol de control al nevoilor şi dorinţelor. Utilizarea anumitor antidepresive poate să crească nivelul norepinefrinei, şi astfel să amelioreze depresia, dar trebuie ţinut cont şi de faptul că în contra-balanţă se găseşte ser otonina, care are rolul de control al impulsurilor.

Se recomandă o activitate fizică (nu contează ce facem, important este să facem: de la urcatul şi coborâtul scărilor de la parter până la ultimul etaj, alergare, fitness, aerobic şi exemplele putând continua la nesfârşit; idealul ca oricare dintre variante să fie practicată dacă nu zilnic, cât se poate de des), deoarece 30 de minute de efort duce la creşterea nivelului celor două substanţe, la echilibrarea şi menţinerea lor în parametrii opimi constanţio perioadă destul de lungă de la întreruperea efortului, în plus nu mai este nevoie de dovezi că sportul este cel mai bun medicament care nu are nici efecte secundare nedorite, nici substanţe chimice de sinteză depozitate în organism care să poată afecta în etabolismul sau sistemul nervos.

În alte cazuri de depresie, într-un număr mai restrâns's

— A observat nivelul ridicat de norepinefrine, tot în dezechilibru cu serotonina.

Hormonii şi sistemul endocrin

Sistemul endocrin este alcătuit din glande ce produc hormoni eliberaţi în sânge, care reglează reacţia la stres ori dezvoltarea fizică şi sexuală. Rolul lui este de a menţine nivelul de hormoni în anumiţi parametrii de funcţionare. S-a observat că numeroşi depresivi au un nivel ridicat de hormoni în sânge şi s-a stabilit legătura între bolile endocrine şi apariţia depresiei.

Dereglările hormonale pot fi asociate cu schimbările din structura chimică a creierului. Sistemul endocrin este conectat la creier prin hipotalamus, care controlează numeroase activităţi ale

organismului şi reglează funcţia glandei pituitare. Hipotalamusul foloseşte anumiţi neurotransmiţători care au fost asociaţi cu depresia şi care au un rol în buna funcţionare a sistemului hormonal. Depresia clinică poate fi un simptom al unei boli hor monale precum sunt dereglările tiroidiene, sau boala Addison.

Cortizolul

Cortizolul

(hidrocortizon) este un hormon steroid, mai precis un glucocorticoid, produs de glanda suprarenală. Acesta este eliberat ca răspuns la stres şi la înregistrarea unui nivel scăzut de glucocorticoizi în sânge. Rolul său principal este de a creşte cantitatea de zahăr din sânge prin intermediul gluconeogenezei, precum şi de a suprima răspunsul sistemului imunitar, de ajutor în metabolismul grăsimilor, proteinelor şi carbohidraţilor. Aceasta scade de asemenea osteogeneza. În timpul sarcinii, producţia de cortizol crescută între săptămânile 30 – 32, iniţiază producerea de agent pulmonar fetal tensioactiv pentru promovarea maturării plămânilor. Diferite forme sintetice de cortizol sunt folosite pentru tratarea unei varietăţi de boli.

Wikipedia

Jumătate dintre persoanele aflate în stare depresivă, prezintă un nivel ridicat de cortizol. Persoanele ce nu au depresii, au secreţii de cortizol în anumite momente ale zilei. Nivelul de cortizol este ridicat între orele 8 – 16 şi apoi scăzut pe timpul nopţii. La persoanele depresive cortizolul poate fi ridicat tot timpul sau poate creşte brusc în timpul nopţii.

Tiroida

Se ştie că persoanele suferinde de tulburări psihice au un grad ridica t de hormoni tiroidieni, iar unii cercetători sunt de părere că bolnavilor ar trebui să li se administreze tratamente hormonale în locul antidepresivelor sau anxioliticelor.

Glanda tiroidiană produce doi hormoni – tiroxina (T_4) şi triodotironina (T_3), având rol în reglarea temperaturii, bătăile inimii şi memorie.

O cantitate prea mare de hormoni tiroidieni accelerează metabolismul producând palpitaţii, transpiraţii, pierderea în greutate

şi anxietate.

O cantitatea prea mică de hormoni tiroidieni poate duce la oboseală, creşterea în greutate, probleme de concentrare, memorie slabă şi depresie.

Tratamentul pentru tiroidă, ce se mai numeşte şi „boala supărării”, poate cauza probleme ale inimii şi osteoporoză, netratată afectează inima şi creşte riscul de Alzheimer sau de alte tipuri de demenţă. Femeile sunt mai predispuse la afecţiuni ale tiroidei, mai ales după vârsta de 50 de ani.

Tulburările endocrine sunt din ce în ce mai des întâlnite din cauza alimentaţiei proaste şi a stresului ce dereglează buna funcţionare a hormonilor tiroidieni.

Cauzele apariţiei problemelor tiroidiene:

Consumul mare de carne ce conţine şi tiroida animalului. În astfel de cazuri eliminarea cărnii din alimentaţie este deosebit de benefică în vindecarea bolii. Soia este un bun înlocuitor, dar trebuie de asemenea consumată cu moderaţie, deoarece prezintă un conţinut mare de fitoestrogeni şi oxalati (care se mai găsesc şi în alune, ciocolată, tărâţe), cei din urmă blocând calciul, astfel încât organismul nu-l mai poate utiliza.

Utilizarea peste limită a iodului, este de asemenea un motiv în plus de manifestare a bolii. Dozele de iod ce se consumă în zilele noastre, depăşeşte cu mult limita admisă de 0,1 şi 0,2 mg, deoarece sarea iodată este folosită în exces în pâine, brânză, chiar şi în alimentaţia animalelor, acestea producând lapte şi ouă direct cu un conţinut mare iod. Prin rafinarea sării, se îndepărtează 82 de substanţe din cele 84, iar ceea ce rămâne este doar clorid de sodiu pur şi în plus, aceasta substanţă este mixată împreună cu aluminiu, floruide şi potasiu de iod, foarte dăunător creierului. Iodul natural se găseşte în peşte, alge marine, nuci, spanac, ceapă, sfeclă, roşii, morcovi, cartofi, mere, struguri şi soia. Consumul excesiv de varză blochează glanda tiroidă şi favorizează apariţia guşii.

Principalele semne ale bolii tiroidiene sunt: oboseala, depresia, slăbirea organismului, sensibilitatea la lumina solară, iar fără o inflamaţie vizibilă a glandei, poate fi confundată cu multe afecţiuni, de

aceea este necesară o investigaţie amănunţită. Tratamentul ce trebuie urmat pentru afecţiunea tiroidei este pe viaţă.

Depresia transmisă genetic

Genele moştenite de la părinţi ne pot da culoarea ochilor, constituţia, dar şi predispoziţia la boli.

Fiecare celulă din corp conţine între 50.000 şi 100.000 de gene acid dezoxiribonucleic

(ADN) ce sunt localizate la nivelul cromozomilor din nucleul fiecărei celule.

Pentru persoanele care au avut o rudă apropiată diagnosticată cu depresie severă, predispoziţia pentru depresie pe parcursul vieţii lor este de 1, 5 până la de 3 ori mai mare decât altcineva care nu a avut antecedente în familie.

Aproximativ 50% dintre cei care suferă de tulburări bipolare au un părinte care a suferit de depresie clinică. În cazul gemenilor identici, unde unul dintre fraţi dezvoltă simptome depresive, riscul de a face depresie şi celălalt frate sănătos este de 76%, iar dacă sunt crescuţi separat, riscul de transmitere este de 67%.

În cazul gemenilor care nu sunt identici, riscul de depres le este de doar 19%. Primul episod depresiv apare ca urmare al unui eveniment nefericit, dar următoarele apar fără motive reale.

Se crede că riscul este mai mare în rândul persoanelor ce au antecedente în această tulburare, deţin un istoric al afecţiunii psihice în familie, au consumat alcool sau substanţe psihoactive, în cazul femeilor mai des decât în cel al bărbaţilor, cei care consumă unele medicamente diuretice, hormoni, anticoncepţionale orale sau steroizi, anabolizanţi, anti-inflamatoare nesteroidiene, care au ingerat anumite pesticide agricole, sunt singure sau fără susţinere din partea familiei, au evenimente stresante sau mediu familial / social / profesional stresant, ori au boli precum parkinson, diabet, cardiopatie ischemică sau cancer.

Eu sunt de părere că ceea ce ne făcea cândva fericiţi şi a dispărut din viaţa noastră, ori ceva ce ne perturbă liniştea şi siguranţa cu care eram obişnuiţi, poate declanşa o stare depresivă (mai mică sau mai mare), în funcţie de intensitatea evenimentului şi de durata

acestuia; în altă situaţie ne putem trezi cu ceva mai grav cum ar fi: un atac de panică, o fobie sau o agorafobie, ceea ce ne va îngreuna şi mai mult starea actuală.

Cele enumerate mai sus, reprezintă părerile vagi ale celor ce nu au trecut prin a astfel de situaţii, dar care caută să obţină o explicaţie clară a fenomenului şi nişte metode standardizate de vindecare. După părerea mea, manifestările sunt mult mai complexe decât tot ceea ce se ştie şi se crede, iar tratamentul real este atât de variat, încât este practic personalizat pentru particularităţile fiecărui individ. Tratată după reţetă, cu medicamentele specifice, tulburarea reapare la scurt timp, aparent fără niciun motiv. Într-o astfel de situaţie nu îţi doreşti decât să te închizi undeva, izolat de lume şi să zaci între două reprize de plâns. Simţi un gol imens în piept, însoţită de o durere arzătoare, în acelaşi timp refuzi orice fel de comunicare, derulându-ţi obsesiv în minte, situaţia care te-a adus în acea stare. Toate acestea vin la pachet uneori cu o poftă de mâncare accentuată, urmată de cazuri grave de bulimie, iar alte ori pot trece zile întregi fără să guşti ceva. De altfel, fumătorii îşi dublează numărul ţigărilor şi cei care consumă alcool, măresc numărul paharelor. Se simte nevoia acută de refugiu în ceva, într

— Un viciu, oricare ar fi el, care dă o falsă impresie că ar face problema să dispară, sau cel puţin o amorţeşte.

Pot exista momente de disperare în care moartea pare cea mai bună soluţie, astfel tentativele de suicid reprezintă doar un strigăt de ajutor. Mintea creează zeci de scenarii în care poţi muri în diferite moduri, decorul, feţele şi expresiile de pe chipul celor apropiaţi ce te găsesc, dar şi regretul lor de a nu te fi auzit la timp. Zilele însorite sunt nişte amintiri îndepărtate iar fericirea păleşte, luând locul întunericului din jur. Sfârşitul vieţii nu este un scop, ci un mijloc de a te face auzit măcar în ultimul moment, o depărtare de un ideal, de tine, de Dumnezeu şi astfel ajung mulţi oameni să fie târâţi în spitale de boli nervoase, primind un diagnostic dur, de care nu mai pot scăpa niciodată, când de fapt de tot ceea ce au nevoie este ca cineva să-i înţeleagă şi să

— I asculte.

Sunt cazuri în care cel care suferă de depresie se rănește singur. O lamă sau un obiect ascuţit ce crestează pielea poate fi dureros, dar liniştitor după ce sângele a ieşit. Este un alt strigăt, o pedeapsă pe care ţi-o aplici singur pentru că ai permis să ţi se întâmple aşa ceva. Durerea e mare, dar nu echivalează cu cea din suflet. Calmantele sunt o evadare, dar nu aduc uitarea, nici rezolvarea problemei. Tot ce fac este să provoace dependenţă, să micşoreze numărul neuronilor activi şi să otrăvească organismul, nereuşind decât să adoarmă simţurile pentru o vreme. Un bun înlocuitor al acestor pastile sunt ceaiurile de plante şi o dietă vegană (conţinut exclusiv vegetal). Alimentaţia este foarte importantă atât pentru prevenire cât şi pentru vindecare, de aceea trebuie renunţat complet la unele alimente şi adăugată treptat hrana vie.

Dacă Tatăl nostru Ceresc şi Mama Pământ au creat tot ce ne înconjoară, inclusiv pe noi ca făcând parte din întreg, înseamnă că ne putem vindeca cu ceea ce natura ne dăruieşte, căci nu există medic mai bun decât doctorul sufletelor, Dumnezeu însuși

Medicamente cum ar fi: antidepresivele, contraceptive orale şi hormonii, stimulentele sau supresoare ale apetitului alimentar, analgezice şi antiinflamatoare, antibacteriene şi antimitocotice, pot de asemenea induce fenomene depresive.

Ştiaţi că doi pumni de caju zilnic, sunt echivalenţi cu o doză de Prozac, acestea fiind o sursă considerabilă de triptofan, cel ce ajută în producerea de serotonină, hormonul responsabil cu buna-dispoziţie din creier?

De ce să nu ne tratăm cu ce a lăsat Tatăl Ceresc şi să ne otrăvim cu medicamente?

Metode de vindecare-Apelarea la ajutorul de specialitate prin psihoterapie. Această metodă caută cauzele ascunse ale bolii în subconștient.

— Alimentaţia lacto-vegetariană, bogată în legume şi fructe, dietă ce's

— A demonstrat că are rol de înlocuitor al antidepresivelor.

— Cromoterapia: culorile calde au un impact bun asupra psihicului uman, acestea putând fi folosite în combinarea hainelor ori a

obiectelor din jur, zi de zi; – Practicarea exerciţiilor de relaxare şi respiraţie;

98-Plantele medicinale pot fi de un real folos. Valeriana, roiniţa, salcâm, levănţica, sunătoare, rosmarin, anason, fenicul, cardamom, ashwagandha, shankapuspi, jatamansi. Se fac amestecuri din 5 – 7 plante, se iau fie sub forma de pulberi sublingual de 4 ori pe zi, fie macerate la rece, încălzite, ori în extracte alcoolice. Acest tratament trebuie ţinut sub supraveghere de specialitate.

— Aromaterapia: Uleiurile de levănţică, portocal, rosmarin, ori trandafir au efecte liniştitoare. Se pot picura în lampa de aromaterapie ori în cada de baie, sau pot fi luate împreună cu mierea de albine.

— Gândirea pozitivă, respectarea orelor de somn, rugăciunea către Tatăl Ceresc, practicarea unui sport, mersul în natură, suportul celor din jur, precum şi renunţarea la alcool, cofeină, tutun şi droguri ajută de asemenea la vindecarea totală.

În astfel de cazuri este necesar eliminarea completă unor alimente din dietă, cum ar fi

— Făina şi zahărul alb

— Acestea inhibă asimilarea de calciu din organism, de care creierul are atâta nevoie; – pe ăjelile şi mâncărurile grele, îngreunând digestia şi scăzând tonusul vital al organismului; – alimentele sintetice, semipreparate, pline de aditivi alimentari, preparate termic, congelate ori conservate. Acestea nu aduc absolut niciun aport energetic constructiv organismului, dându-i astfel o stare de spirit sub limita normală.

Pentru grăbirea vindecării mai putem face următoarele: – băi fierbinţi, cu aburi, în care se pun doi pumni de sare grunjoasă (ajută la eliminarea toxinelor din corp şi relaxează corpul şi spiritul) – masajele de relaxare detensionează muşchii, care stau majoritatea timpului încordaţi (cei ce suferă de atacuri de panică şi anxietate, tind să stea tot timpul în alertă şi astfel au mari dureri musculare şi de articulaţii) – muzica de vibraţie înaltă ajută foarte mult, este o cheie majoră de intrare în subconştient, de acolo putând schimba multe lucruri în bine doar relaxându-ne şi savurând acordurile line ce ne învăluie pe nesimţite (psalmi, muzică clasică, jazz, mantre, sunt printre cele

recomandate în astfel de terapii)

99-exerciţiile fizice de cel puţin 30 de minute/zi sunt obligatorii după cum am spus şi mai devreme. Ele antrenează tot corpul, îl dezmorţesc, îndreaptă mintea către alt subiect de reflecţie şi peste toate acestea ne păstrează o sănătate perfectă a corpului – minte sănătoasă, în corp sănătos. -citirea cărţilor şi vizionarea filmelor motivaţionale sunt de un real folos. Se ştie efectul cărţilor bune şi al filmelor care au schimbat vieţi. Se pot citi vieţile sfinţilor, mărturiil e altor persoane care au reuşit să învingă boli şi care şi-au urmat visele, sau se pot urmări filme de comedie, educaţionale, sau orice ar putea stârnii o stare de bine sau curiozitatea şi a îndepărta mintea de la problema existentă. -tămâierea camerei dimineaţa şi seara, înainte de culcare, alungă duhurile rele, purifică şi împrospătează aerul din cameră şi asigură un somn liniştit. -găsirea unui hobby ar fi perfect în procesul de vindecare, un astfel de lucru ne împinge să ieşim din casă pentru a ne procu ra materiale pentru crearea unui tablou, dacă suntem pasionaţi de pictură, ori pentru a merge la un curs de croitorie, dacă dorim să ne crecăm propriile haine, ori să jucăm tenis, sau orice altă activitate care ne descreţeşte frunţile este bine venită-ţi limbările în natură ne reconectează cu Tatăl Ceresc şi cu Pământul din care facem parte. Se cunoaşte efectul miraculos pe care îl are de exemplu mersul cu picioarele goale pe iarbă, îmbrăţişarea unui copac, ori pur şi simplu inspirarea aerului curat de munte. -creşterea şi îngrijirea unui animal de companie, îmbunătăţeşte considerabil starea de spirit. Un animăluţ te iubeşte necondiţionat, îţi transmite o energie benefică, te înveseleşte doar privindu

— L cum se joacă şi este acolo să te alinte în caz că plângi. Este mai bun decât orice antidepresiv din lume şi are efect garantat. Te face responsabil, având grijă să-i serveşti masa la timp şi dacă este un căţeluş, te obligă să ieşi din casă şi să faci câţiva paşi cu el măcar în jurul blocului sau al casei. După părerea mea, toată lumea, indiferent de situaţie, ar trebui să aibă un animal alături; deşi mulţi contestă aceasta, eu recomand cu aceeaşi căldură şi acolo unde există şi copii mici, deoarece un animal contribuie enorm la dezvoltarea şi educarea celui mic.

100-acceptarea situaţiei şi îndepărtearea ei asigură garantat vindecarea. Greşeala cea mai mare este că luptăm cu problema, trăim în trecut, ne victimizăm şi învinovăţim persoana sau evenimentul care ne

— A provocat trauma, în loc să ne scuturăm şi să începem să trăim în prezent. Lupta pentru un ideal, un scop, ne ţin în funcţiune. Inutibilitatea ne omoară încet. Dacă vrei să dispară o situaţie, accept-o! Dacă vrei să dispară un duşman, iartă-l şi iubeşte-l! Sună greu, dur, dar e singura soluţie care are efect. -postul curăţă mintea şi trupul de toxine şi impurităţi, îndepărtând totodată demonii ce ne chinuie. E cunoscut faptul că omul nu trăieşte doar cu pâine ci şi cu Cuvântul Lui Dumnezeu. -rugăciunile zilnice ne fac auziţi, iar Tatăl Ceresc înlătură necazul de la noi. Să nu credeţi niciodată că nu vă aude cineva! Credeţi, cu credinţa veţi dobândi. Foarte ajutătoare sunt aceste rugăciuni către Maica Domnului, ele ne protejează, ne aduc ajutor şi bucurie în cele mai urâte clipe: Acoperământul Maicii Domnului, Acatistul Maicii

Domnului, Bucuria celor necăjiti şi Paraclistul Maicii Domnului. -curajul de a fi tu însuţi, de a te accepta, ierta şi iubi exact aşa cum eşti te face în primul rând să te ajuţi singur. De multe ori noi nu ne iubim suficient, dar apoi să

— I iubim pe ceilalţi din jurul nostru. Ne facem rău cu bună ştiinţă şi nu ne apreciem la adevărata valoare. Nimeni nu ne poate nedreptăţii dacă noi n

— O facem. -spoveditul înlătură cea mai mare parte din răul care ne chinuie, şterge păcatul şi vindecă sufletul. Nu trebuie să vă gândiţi că n-aţi găsit preotul potrivit, căci toţi preoţii au harul de a dezlega şi în spatele lor stă însuşi Iisus Hristos, aşa că nu vă duceţi la preot personal, ci la Mântuitorul păcatelor noastre, căci toate câte sunt dezlegate pe pământ, dezlegate vor fi şi în Cer. Să nu credeţi că veţi fi judecaţi, căci judecata este numai a lui Dumnezeu şi nici să credeţi că nu veţi fi iertaţi, căci Dumnezeu iartă toate câte sunt spuse şi regretate din suflet.

— Sfântul Maslu este un ajutor bun în momente ca acestea. Alimentele ce sunt sfinţite cu ajutorul rugăciunilor din timpul Maslului sunt vindecătoare de boli.

10 l-împărtăşania cu Trupul şi Sângele Mântuitorului (împărtășitul reface toate structurile celulei, grăbind vindecarea). – dezlegările făcute în Biserică pentru noi şi pentru cei din neam, grăbesc vindecarea şi ne îndepărtează de la păcatele care ne

— Au adus în situaţia actuală.

Recomandări dietetice

Mese echilibrate, cu proteine uşoare (peşte, carne de pui, brânză de soia), legume verzi proaspete.

Nivelul glicemiei să fie în limite normale.

Este de preferat să se mănânce 5 – 6 mese mici pe zi, evitându

— Se mesele nesănătoase, conservanţii, afumăturile, etc.

Includeţi în dietă produse lactate semi

— Degresate, banane, mâncărurile bio pe bază de soia nemodificată genetic, carne de curcan. Toate acestea sunt surse naturale de triptofan, necesare pentru formarea serotoninei (hormonul fericirii).

Evitaţi stimularea artificială produsă de alcool şi cofeină. Dacă iniţial stimulează psihicul, ulterior determină o stare depresivă.

Ovidiu Bojor, Catrinel Perianu Sănătate prin remedii naturale-pg. 261 – 262

Cauza mentală a problemei

Simţi furie deşi nu ai dreptate. Lipsa de speranţă. Disperare. Dezamăgire.

Noul model de gândire

Mă aflu departe de limitările şi fricile oamenilor. Îmi trăiesc propria viaţa cu bucurie, plină de vitalitate şi lumină”.

Sanda Ştefan, Valeriu Popa, Raluca Dumitrache – Dăruim lumină şi iubire pentru vindecare mental a şi spirituală Vindecarea prin gândire

Anxietatea

Deşi anxietatea şi atacul de panică sunt foarte des întâlnite în zilele noastre, pacienţii nu primesc un diagnostic clar al problemei lor, fiind împinşi către ajutorul psihiatr ic, ce le oferă o medicaţie de multe

ori costisitoare şi periculoasă.

Anx ietatea este de fapt o problemă din trecut manifestată în prezent

Pur şi simplu nu vrem să ne detaşăm şi să trăim în momentul acesta, de teamă să nu vedem ceva la fel de urât ca atunci când am avut parte de un şoc emoţional, sau o situaţie nefericită care ne-a marcat profund.

În unele cazuri aceasta se întâlneşte în nevroze, schizofrenie ori în depresie.

Tulburările acestea cuprind o mulţime de probleme cum ar fi: anxietate generalizată, fobia socială, fobii specifice, atacul de panică, tulburarea obsesiv-compulsivă şi stresul post

— Traumatic.

Lucrurile pe cât par de simple pe atât sunt de complicate. Tot ce ar trebui să facem este să ne detaşăm, să respirăm adânc şi să nu mai alimentăm acele amintiri care ne fac rău.

Odată ce mesajul este pe deplin înşele se în subconştient, problema dispare de la sine.

Sigur că pe lângă cele enumerate mai sus, există şi metoda tradiţională de vindecare, dar aceasta nu asigură rezolvarea problemei, ci doar tratează efectul. De îndată ce renunţăm la tratament, starea de rău reapare, făcând referire aici la intervenţia medicală de specialitate (terapie comportamentală) şi la tratamentul medicamentos (antidepresive).

Persoanele care suferă de aceste tulburări de anxietate, prezintă un risc ridicat de suicid, dacă este asociat şi cu o depresie.

Toate acestea duc la deteriorarea relaţiilor sociale şi închiderea şi mai tare a persoanei înăuntrul ei, căutând mereu un loc unde să se ascundă şi să se simtă în siguranţă.

Simptomele stării de anxietate sunt: sentimentul constant de fi că, senzaţia de catastrofă eminentă, dureri musculare, tensiune şi durere în muşchi, gura uscată şi senzaţia permanentă de sete, subalimentaţie sau supraalimentaţie, diaree, iritabilitate, insomnie, îngrijorare fără motiv, evitarea tuturor activităţilor care ar putea s-o pună într-o stare de declanşare a problemei iniţiale, transpiraţie

excesivă însoţită de mirosul specific, frică, tremurat, panică acută, bătăi accentuate de inimă, dificultăţi de respiraţie, apăsări în piept, noduri şi junghiuri în stomac, ameţeli, nelinişte, greaţă şi chiar leşin.

Anxioşii nu pot să doarmă bine şi sunt mereu obosiţi datorită gândurilor şi analizelor mentale a tuturor faptelor şi vorbelor lor şi

alimentele sărate provoacă instabilitatea emoţională, măresc tensiunea arterială şi epuizează glandele suprarenale).

Grăsimile supun sistemul nervos şi cardiovascular la un stres anormal, iar cam ea roşie în special măreşte concentraţia de dopamină şi norepinefrină din creier, provocând stările de anxietate şi de stres.

Cauza mentală a problemei

Neîncredere în fluxul şi procesul vieţii.

Noul model de gândire

Mă iubesc şi mă aprob. Am încredere în viaţă. Sunt în siguranţă.

Sanda Ştefan, Valeriu Popa, Raluca Dumitrache-Dăruim lumină şi iubire pentru vindecare mentală şi spirituală Vindecarea prin gândire

Tipuri de anxietate:

Anxietatea generalizată

Este o stare anxioasă, persistă timp îndelungat şi se manifestă zilnic, iar persoana în cauză nu o poate controla. Reprezintă frica exagerată născută din lucruri banale; poate fi provocată de despărţirea de prieteni sau familie, probleme de sănătate, probleme la locul de muncă, probleme financiar e, ratarea unei întâlniri importante, de fapt într-un cuvânt

— Tot ceea ce poate fi catalogat ca important pentru individ.

Nevroza anxioasă

Se caracterizează printr-o stare de nelinişte, adesea extremă, cu frică de moarte! nso ţite de sufocări, palpitaţii, transpiraţii, ameţeli, tremurări şi cu senzaţia de oprire a bătăilor inimii.

Fobia socială

Frica de a nu fi analizat şi judecat în public, umilit sau discreditat de către ceilalţi, îl face pe individ să evite tot ceea ce ar putea să-l pună într

— O astfel de situaţie şi îl izolează de societate.

Activităţi precum: vorbitul în public, mâncatul la aceeaşi masă cu mai multe persoane, dansatul într-un local, sau orice altă activitate în grup este de neimaginat pentru o persoană anxioasă.

Fobiile specifice

Includ aici orice situaţie sau obiect de care persoana se sperie, manifestându

— Se printr-un atac de panică greu de controlat, comportându-se astfel iraţional şi exagerat pentru persoanele din jur.

Toate fobiile au o frică generală inconştientă de moarte.

Dacă am vedea motivul pentru care ne agăţăm cu atâta disperare de viaţă, am observa că aceste manifestări sunt nejustificate şi că au fost declanşate cu foarte mult timp în urmă fără ca noi măcar să fim conştienţi. Trebuie doar să săpăm acolo, adânc în subconştient şi să ne amintim momentul şi lucrul care le-a produs şi astfel vom afla singuri răspunsul.

În momentul în care vom realiza cât de absurde sunt fricile ce au creat anxietatea, vom vedea cât de absurdă este şi anxietatea!

Tulburarea de panică

Este una din formele clinice de anxietate, în care persoana manifestă brusc, în cele mai neaşteptate momente, nişte episoade foarte intense de frică sau anxietate, care durează de regulă doar câteva minute. Tulburările sunt mai rar întâlnite decât atacurile de panică şi independent de alte tulburări. Pentru aceasta o persoană trebuie să fie diagnosticată cu patru astfel de tulburări lunar pe o perioadă mai îndelungată. Tulburarea de panică poate să fie depistată dacă atacurile de panică sunt frecvente şi există şi o frică intensă şi persistentă de apariţie a unui alt atac de panică, îngrijorarea cu privire la o posibilă consecinţă (infarct, existenţa unei boli psihice, etc.), teama de a nu rămâne singur, vizite repetate la un interval excesiv de scurt la medic, etc.

Tulburarea Obsesiv-Compulsivă

Astfel de oameni au gânduri obsesive şi gesturi de necontrolat, în acelaşi timp simt nevoia să efectueze ritualuri pentru a se simţi în siguranţă, cum ar fi spălatul excesiv pe mâini sau verificarea repetitivă

a numitor lucruri.

Tulburarea de Stres Post-Traumatic

Apare după un şoc fizic sau psihic extrem de traumatizant.

Astfel de persoane au reacţii de suferinţă şi furie, severe, prelungite, care afectează în mod dramatic viaţa lor de zi cu zi. Acestea pot să includă gânduri sau imagini marcante despre situaţia traumatizantă, care sunt la fel, sau chiar şi mai stresante decât evenimentul original. De obicei încep să evite situaţile sau evenimentele care le reamintesc de traumă.

Pentru a reduce măcar stările nefericite, persoana trebuie să urmeze câţiva paşi, până la eliminarea completă a problemei: – Scăderea nivelului de stres şi micşorarea tensiunii nervoase; – Efectuarea de exerciţii de relaxare ce implică 10

— 20 de minute de respiraţie şi exerciţii de relaxare musculară; – Restricţii la alcool, tutun şi cofeină; – Schimbarea alimentaţiei, eliminarea grăsimilor şi a zahărului; – Terapia prin orice artă: pictură, croitorie, fotografie, ser is, etc.

Datorită tulburărilor psihice multe persoane au probleme cu somnul. Mare atenţie aşadar la ceea ce ne impresionează! Visele sunt de fapt produsul imaginaţiei noastre alimentate de tot ceea ce vedem, simţim şi trăim. Ceea ce ne rămâne impregnat în subconştient, chiar şi după ce vor trece mulţi ani, va ieşi în conştient şi atunci se va manifesta în cel mai înfiorător coşmar.

Tulburarea Bipolară

(Depresia maniacală

Se caracterizează prin schimbări extreme de dispoziţie, persoana în cauză poate trece de la o stare de fericire absolută, la o depresie profundă. Fără ajutor de specialitate, ori fără cineva care să

— I înţeleagă pe deplin, indivizii suferinzi pot trece prin nişte perioade foarte lungi de depresie, anxietate, bulimie ori anorexie, pierzându-şi complet bucuria de a trăi, abandonându

— Se di sperării şi având constante gânduri de sinucidere.

Tulburarea bipolară este o problemă severă de sănătate şi afectează 1% din populaţia globolui.

Şansele de a apărea un nou episod maniacal cresc odată cu numărul recăderilor şi-s

— A mai constatat că în timp durata dintre episoade se micşorează, din acest motiv şi încercările de suicid se amplifică.

Schimbările de comportament sunt vizibile şi deranjante pentru cei din jur, aceştia ajungând să se izoleze aproape complet de persoanele apropiate.

În timpul fazei maniacale, persoana în cauză are tendinţa de a se simţi euforică, ceea ce-i produce o stimă de sine exagerată şi agitaţie necontrolată, are un comportament nesăbuit, cheltuie exagerat de mult, face excese sexuale şi alimentare, ori de substanţe interzise.

Tulburarea Bipolară de tip 1

Se poate caracteriza printr-unul sau mai multe episoade depresive majore şi a unuia sau mai multor episoade maniacale sau mixte. Factorii ce duc la declanşarea bolii sunt: – istoric familial de tulburare bipolară-episod depres iv în adolescenţă-mai mult de două episoade recurente depresive pe an-probleme psihomotorii sau de hipersomnie (somnolenţă excesivă) în timpul episoadelor depresive majore

Unele persoane cu tulburare bipolară de tip 1, nu se confruntă numai cu episoade de in înie şi depresie, ci şi cu episoade mixte. În episoadele mixte sunt prezente atât depresia cât şi mânia în acelaşi timp. În unele cazuri persoanele sunt extrem de triste în prima parte a zilei, iar în a doua foarte fericite şi încrezătoare în propriile forţe.

Frecvenţa episoadelor mixte este relativ scăzută, însă efectele lor produc o mare suferinţă.

De obicei tulburarea apare între vârsta de 18 şi 30 de ani.

Tulburarea bipolară de tip 2

Este caracterizată printr

— Unul sau mai multe episoade depresive majore intercalate cu unul sau mai multe episoade hipomaniacale. Simpotomele în tulburările hipomaniacale sunt aceleaşi ca în cazul mâniei, doar că nu sunt la fel de intense. În astfel de momente, persoanele în cauză sunt schimbate total faţă de comportamentul lor obişnuit, dorm mai puţin, sunt mai nervoşi, mai euforici şi desfăşoară o activitate mai intensă

decât de obicei.

Starea acesta se menţine pe durata a câteva zile sau săptămâni şi alternează cu episoade depresive.

Aproximativ 10 % din persoanele cu acest diagnostic evoluează spre o tulburare de tip 2 bipolară în aproximativ 5 ani de la primul episod maniacal.

Tulburarea Ciclotimică

În acest caz, persoanele au episoade de hipomanie intercalate cu episoade scurte depresive. Pentru stabilirea diagnosticului, starea trebuie să persiste cel puţin 2 ani (1 an la copii şi adolescenţi), iar perioadele liniştite, fără manifestări să nu depăşească 2 luni continue.

Debutul tulburării îşi are originile în adolescentă, ori în vârsta adultă timpurie.

Atacul de

Panică

Atacul de panică nu este altceva decât o formă mai gravă a anxietăţii, constând în principal dintr-o explozie de adrenalină, cauzată de ideea unui pericol eminent, organismul nefăcând altceva decât să se pregătească pentru situaţia neaşteptată.

În timpul atacului de panică, sistemul nervos se comportă ca atunci când are de a face cu o situaţie reală, ce pune în pericol viaţa.

Atacul de panică te poate surprinde oricând şi oriunde. Poate fi urmarea imediată a unei tragedi sau se poate întinde pep arcursul a mai multor luni sau ani. De obicei îşi face loc pe fondul unei anxietăţi accentuate şi i se alătură o fobie, sau mai grav, o agorafobie (fobia de spaţii deschise). Acesta vine întotdeauna ca urmare a fricii de ceva conştient sau inconştient şi reprezintă de fapt o fugă de realitate. Simptotomele sunt variate, dar de fiecare dată la fel de groaznice. Ai impresia că durează o veşnicie şi că nu vei scăpa cu viaţă din el. În general se termină în 5 – 20 de minute. Cel mai urât moment este atunci când te surprinde singur, pe stradă sau acasă, eşti convins că nu va fi nimeni prin preajma să te salveze. Starea de amorţeala este un început. Frica este dominantă, te împietreşte şi aproape eşti convins că moartea este aproape. Senzaţiile de sufocare nu sunt dintre cele mai plăcute. Pulsul crescut, ce nu poate fi controlat, îţi dă un plus de

disconfort, după care apar durerile în piept, tremurul, transpiraţiile reci pe şira spinării, crampele şi durerile de stomac ca şi cum ai nevoie urgentă la toaletă, mâncărimile de piele, urechile care ţi se înfundă sau ţiuie, zgomotele normale pe care le auzi tot mai puternice, bătăile inimii pe care le simţi în urechi asemeni unor tobe, senzaţia de greaţă şi întunecarea vederii, impresia că te desprinzi de pământ, aspectul palid al fetei. O mulţime de senzaţii care nu se mai termină, iar dacă acestea apar zilnic, starea de confort şi de fericire sunt din ce în ce mai străin e.

Cei ce suferă de o astfel de afecţiune, trebuie să evite consumul de măsline. Acestea conţin sodiu, care în cantităţi mari, pot genera agitaţie, ori stări maniac ale, putând conduce la infarct, mai ales la persoanele slăbite şi excesiv de emotive!

Agorafobia

Termenul de „agorafobie” (din grecescul

„Agora”.

piaţă şi

„Phobos”.

frică

nu reprezintă doar frica de spaţii deschise, aşa cum se vehicula până de curând, ci o serie de fobii interrelaţionate care se concretizează prin teama unei persoane de a se afla în locuri şi/sau situaţii nefamiliare care ar putea duce la declanşarea senzaţiei de panică şi la pierderea controlului. Aceasta stare se manifestă prin frica teribilă de spaţii deschise, ca urmare a unui şoc, sau a unei situaţii ce nu mai poate fi suportată. Individul stă într-o continuă stare de frica şi agitaţie. Nu se poate odihni şi nici nu mai poate munci. De obicei se refugiază în casă şi în puţinele daţi când iese, o face însoţit de o persoană pe care o consideră de încredere.

„Persoana care suferă de Agorafobie (frica de spaţiu) trăieşte o frică inconştientă de moarte. În foarte multe cazuri, e vorba şi de un conflict cu mama, pe care o iubeşte, însă o critică fără încetare. Suferindul nu vrea să recunoască faptul că e dep endent de mama sa.

De asemenea, este vorba de o persoană extrem de sensibilă faţă de toate emoţiile exterioare şi care se simte responsabilă de fericirea şi nefericirea celorlalţi, în cazul unei naşteri sau al decesului unei persoane apropiate, ori al unui eveniment neaşteptat în viaţa sa, problema se agravează. Este foarte important ca persoana afectată să nu mai creadă că e vorba despre un început de nebunie şi să-şi înfrunte problemele de fiecare zi. Cel mai mare pas este de a învăţa să-şi iubească mama cu adevărat, fără a depinde de ea pentru a fi fericită”.

Lise Bourbeau – Ştii cine eşti

pg.161

Agorafobia limitează sau exclude orice activitate normală în afara locuinţei personale şi astfel persoanele afectate devin dependente de familie pentru a le proteja şi pentru a le asigura existenţa. Uneori bolnavii refugiază în vicii precum alcoolul, pentru a-şi atenua stările de frică, vinovăţie, disperare sau groaza de situaţia în care trăiesc.

Persoanele care au stări constante de anxietate şi atacuri de panică, riscă să dezvolte agorafobie, mai ales dacă evită situaţii care le-ar putea provoca un nou atac sau sentiment de frică.

Agorafobia este în majoritatea cazurilor asociată cu axnietatea şi este de fapt o consecinţă a acesteia.

Factori biologici-exces de adrenalină; – sensibilitate la schimbările hormonale; – sensibilitate la lumină ori la temperatură; – alergie la medicaţie; – cantităţi ridicate de lactat de sodiu în sânge; – dificultăţi în combinarea informaţiilor vizuale, tactile şi de echilibru.

Factori familiali-creşterea într

— Un mediu familial rigid, cu reguli foarte stricte; – părinte cu tulburări de anxietate; – atitudine critică exagerată şi aşteptări nerealiste din partea părinţilor

— Abuzuri fizice sau psihice; – părinte alcoolic s-au utilizator de droguri.

Factori de personalitate

— Emotivitatea; – o imaginaţie bogată; – dorinţa de a tinde spre perfecţionism; – nevoia de a deţine controlul;

— Nevoia de a fi aprobat; – tendinţa de a nega şi/sau suprima sentimente; – tendinţa de a ignora necesităţile fizice.

Simptomele agorafobiei

Ameţeli, frică, transpiraţie abundenta, senzaţie de sufocare, dureri în piept, bătăi accentuate ale inimii, greaţă, amorţeală, dificultate la înghiţire, confuzie, frică de moarte, de nebunie, pierderea controlului, disperare.

Persoana care suferă de această tulburare psihică prezintă semne de anxietate în anumite locuri sau situaţii, unde evadarea sau adăpostirea într-un loc sigur şi ferit este imposibilă, astfel începe să evite clădirile şi împrejurăr de care-i provoacă starea chinuitoare, până când se izolează definitiv în casă.

Terapii cognitiv-comportamentale

Punerea în contact a pacientului cu obiectul sau situaţia care îi provoacă agorafobia.

Înlocuirea ideilor iraţionale referitoare la factorul declanşator cu unele benefice ce au ca scop îndepărtarea fricii.

Efectuarea tehnicilor de relaxare (respiraţie, vizualizare, relaxarea musculaturii) Administrarea de tratamente medicamentoase: – antidepresive din clasa inhibitorilor de serotonina (sertralina, paroxetina, fluoxetina); – tranchilizanţi de tipul benzodiazepinului; – inhibitori MAO şi antidepresive triciclice.

Agorafobia apare şi se manifestă din cauza unui cumul de factori printre care o situaţie neacceptată, o neiertare, o blocare în timp, un eveniment dureros, iar dacă rănile deschise în trecut nu sunt vindecate, orice sunet, miros, gest ori cuvânt, poate declanşa un nou episod al bolii.

Pasul cel mai important în vindecare este discuţia despre traumele din trecut, sentimentele puternice pe care le simţim referitor la el, eliberarea şi iertarea lor şi a persoanelor care ne-au făcut rău.

Claustrofobia

Este definită ca fiind teama de spaţii închise ori de locuri aglomerate, de unde cu greu se poate ieşii.

Cauzele apariţiei bolii nu sunt încă cunoscute, dar se crede că îşi are sursa într-o amintire neplăcută din trecutul îndepărtat.

Simptome: anxietate, panică, tremurat, frică, groază, senzaţia de sufocare, nelinişte, ameţeli, greaţă, senzaţia de leşin, confuzie, uscăciunea gurii, amorţeală, furnicături, fiori reci pe şira spinării, dureri în piept, dureri de cap, senzaţia lipsei de aer, sentimentul că spaţiul se îngustează.

Persoana suferindă de claustrofobie prezintă un atac de panică numai la gândul că ar putea să se confrunte cu o astfel de situaţie şi începe să evite toate locurile care i

— Ar putea crea neplăceri, până când ajunge să se izoleze de societate.

„Claustrofobia se manifestă la o persoană angosată, stresată de problemele de serviciu, de proiecte şi în general de tot ceea ce face. Se simte prizonieră în propriile sale activităţi. Îi refulează pulsiunile, atât dorinţele cât şi agresivitatea. Este important să conştientizezi un lucru, claustrofobia îţi indică ceea ce trăieşti în interiorul tău, prin atitudinea de a te închide în obsesia ta de a face totul perfect. Este timpul să te eliberezi din acesta închisoare. Doar de tine depinde acest lucru de a te destinde şi de a-ţi acorda dreptul să fii uman cu propriile tale slăbiciuni, temeri şi limite”.

Lise Bourbeau – Corpul tău îţi spune: iubeşte-te!

Fobia socială

Tulburarea de anxietate socială

(sau fobia socială) este o problemă de sănătate mentală cronică care presupune o anxietate şi o teamă iraţională faţă de situaţii şi activităţi în care individul crede că este observat, evaluat şi/sau judecat de către alte persoane şi că se va face de râs sau va fi umilit.

Anxietatea socială este una dintre cele mai des întâlnite probleme de sănătate mentală şi afectează aproximativ 13% din populaţie.

Simptome:

Persoanele cu anxietate socială tind să se izoleze de cei din jur.

În general, persoanele cu anxietate socială:

— Prezintă o teamă intensă de a nu se face de râs în faţa altora;

— Se îngrijorează la cum se vor simţi şi cum se vor comporta în faţa altora;

— Se tem că ceilalţi îi vor judeca sau „îşi vor da seama” cum sunt cu adevărat;

— Resimt o teamă intensă în preajma altor persoane, mai ales în preajma persoanelor pe care le consideră importante sau a persoanelor necunoscute;

— Încearcă să evite locurile în care sunt mulţi oameni;

— Au dificultăţi în a-şi face prieteni sau a menţine relaţii sociale; – au simptome fizice (tahicardie, transpiraţii, înroşirea feţei, disconfort abdominal, încordare musculară şi tremurături etc.) în anumite cont este sociale în care se simt anxioşi.

Anxietatea socială afectează gândirea, dispoziţia şi comportamentul. Totodată, comportamentele disfuncţionale menţin tulburarea şi creează la rândul lor o serie de probleme: abandon şcolar sau pierderea locului de muncă, dificultăţi în a începe şi a menţine o relaţie intimă, dificultăţi în dezvoltarea unei cariere profesionale etc.

Gânduri, emoţii şi comportamente în anxietatea socială

Pe baza experienţei timpurii, persoanele cu anxietate socială dezvoltă o serie de credinţe legate de sine şi de ceilalţi; aceste credinţe pot fi împărţite în trei categorii:

1.

standarde excesiv de înalte pentru performanţa socială;

2.

credinţe privind consecinţele unui anumit comportament social;

3.

credinţe legate de sine.

Aceste credinţe determină persoana să interpreteze situaţiile sociale (întâlniri, mers la restaurant, susţinut un interviu etc.) ca fiind „periculoase”, şi să prezică eşecul în context social.

Încă dinainte de intrarea într-o situaţie socială, persoanele cu acest tip de anxitate prezintă îngrijorări şi stări de teamă cu privire la modul în care se vor comporta sau/şi vor fi percepute de ceilalţi. Scenariile negative pot să apară chiar cu câteva zile înaintea situaţiei sociale, crescând anxietatea (

anxietate anticipatorie

şi determinând persoana să devină foarte atentă la ce se

întâmplă în corpul ei precum şi la modul în care este percepută de ceilalţi

anxietate hipervigilentă
).

Persoanele cu anxietate socială prezintă o serie de comportamente de evitare şi asigurare, care se ad pe moment anxietatea, însă menţin, pe termen lung, credinţele disfuncţionale (evită să vorbească în public, evită situaţiile în care pot fi în centrul atenţiei, evită să intre în contact cu persoane necunoscute etc.).

Evitarea situaţiilor sociale conduce, totodată, la scăderea abilităţilor sociale, prin absenţa exersării acestora (abilităţi de comunicare, asertivitate, ascultare activă, stabilirea contactului vizual etc.).

Cauze:

Ca multe alte tulburări de sănătate mentală, anxietatea socială este rezultatul unei interacţiuni complexe între factori sociali, biologici şi psihologici.

Cauze sociale sau de mediu

Unii cercetători şi psihologi consideră că anxietatea socială este de fapt un comportament învăţat, cu alte cuvinte se poate dezvolta în urma observării şi interacţiunii cu persoane care au această problemă. Ar putea exista o asociere între părinţii care sunt supraprotectivi, car e încearcă să controleze totul

De multe ori astfel de părinţi nu-şi dau seama de problema copilului lor pentru că ei înşişi au această problemă şi li se pare a fi ceva normal.

De asemenea, se pare că anumite evenimente critice din copilărie îi pot predispune pe oameni să dezvolte fobie socială. De exemplu, unele studii au arătat că 40

50% din persoanele cu fobie socială îşi pot aduce aminte de unul sau mai multe evenimente sociale traumatice

de exemplu să fii umilit în public, să fii tachinat sau agresat de colegi, să fii abandonat de persoane importante. Alte studii au găsit o

legătură între prezenţa unor evenimente negative majore precum divorţul părinţilor, violenţă în familie, probleme psihice ale părinţilor, abuzuri fizice sau sexuale şi riscul de a dezvolta o tulburare de anxietate sau depresie în general.

Cauze psihologice

Printre factorii psihologici se numără existenţa unei traume emoţionale sau psihologice avută în copilărie sau lipsa unei relaţii de ataşament corespunzătoare în primii ani de viaţă.

O trăsătură de personalitate cu impact în dezvoltarea fobiei sociale este neuroticismul. Termenul se referă la tendinţa unor indivizi de a se îngrijora frecvent, de a reacţiona cu uşurinţă cu emoţii negative în situaţii stresante (se enervează, se sperie, plâng uşor) sau de a se simţi vulnerabili în faţa stresului. Persoanele cu nivel ridicat de neuroticism sunt mai vulnerabile să dezvolte de

— A lungul vieţii probleme de anxietate şi depresie în general şi au mai multe acuze somatice în perioade de stres.

Cauze biologice

Unele persoane sunt mai predispuse să dezvolte fobie socială.

Este foarte probabil ca acest lucru să fie determinat de nişte mecanisme genetice. Mai multe studii familiale au raportat că există un risc de

3 ori mai mare ca persoanele cu rude diagnosticate cu fobie socială să dezvolte şi ele această tulburare (într

— Un studiu din

The American Journal of Psychiatry din 1998 acest risc a fost apreciat ca fiind de 10 ori mai mare când e vorba de forma generalizată). În plus, studiile realizate pe gemeni indică rate de heritabilitate de 30

50%.

Cercetătorii explorează ideea că anumite substanţe chimice ale corpului uman ar putea juca un rol în tulburarea anxietăţii sociale. De exemplu, un dezechilibru în creier al neurotransmiţătorului chimic serot onină ar putea fi un factor. Printre alte lucruri, serotonina este implicată în reglarea dispoziţiei şi a emoţiilor. Indivizii care suferă de

fobie socială tind să producă prea multă serotonină, potrivit unor studii de specialitate.

De fapt, cu cât cantitatea de serotonină produsă este mai mare, cu atât devin mai anxioşi în situaţii sociale.

În medie, la fiecare 10 femei, un bărbat dezvoltă această boală.

Toate persoanele preocupate de siluetă, precum sportivii, dansatorii, manechini, riscă să sufere de această tulburare.

Netratată, bulimia poate duce la tulburări serioase de sănătate.

Simptome

— Episoade ale apetitului exagerat urmate de o evacuare a alimentelor într-o perioadă scurtă de la ingerare în mai puţin de 2 ore; – pierderea controlului alimentar şi a cantităţii masei alimentare; – sentimentul de vinovăţie şi frica după consumarea alimentelor; – tulburările bulimice manifestate de cel puţin 2 ori pe săptămână în decurs de 3 luni. Simptomele asociate bulimiei, precum depresia, abuzul de substanţe ori tulburările de personalitate, fac mai dificila vindecarea.

Majoritatea celor ce suferă de bulimie, au o greutate normală.

Factorii de risep persoanele care au fraţi cu bulimie, ori obezitate, istoric familial cu depresie, abuz de droguri ori medicamente, exces ponderal după începerea unei diete, dorinţa de perfecţionare a siluetei.

Trebuie apelat de urgenţă la ajutor de specialitate în cazul în care persoane a prezintă imposibilitatea de a urina (blocaj renal), palpitaţii, dureri abdominale intense, vărsături sanghinolent e, scaune negre, lipicioase cu aspect de smoală! Toate aceste semne prezintă o hemoragie a tractului digestiv!

Tratamentul bulimiei include: consiliere psihologică, consiliere nutriţională şi medicaţie antidepresivă.

Se recomandă: – 3 mese şi 2 gustări pe zi cu evitarea altor diete; – Diminuarea grijilor în legătură cu propriul aspect fizic; – Eliminarea elementelor perturbatoare şi a sentimentelor negative.

Pentru vindecarea definitivă este nevoie ca persoanele în cauză să se ierte din tot sufletul, să se accepte aşa cum sunt şi să nu mai aibe aşteptări din partea celorlalţi.

Viaţa ne este dată spre înălţarea noastră, nu pentru critică şi ură, nici pentru ataşamente efemere.

Anorexia

Se manifestă prin refuzul de a mânca, determinat de nevoia de a avea un e orp perfect. Apariţia bolii debutează cu scăderea accentuată a poftei de mâncare sau chiar pierderea ei. Conform Wikipedia, anual sunt diagnosticate între 8 şi 13 cazuri noi de anorexie la 100.000 de oameni. Adolescentele până în 18 ani reprezintă 40%

din cazuri. 90% dintre pacienţi sunt femei.

Persoanele cu anorexie cântăresc aproximativ

85% sau chiar mai puţin decât greutatea lor ideală.

Acestea sunt foarte speriate la gândul că s-ar putea îngrăşa, iar imaginea propriului lor corp este distorsionată

Stima de sine a persoanelor afectate de anorexie depinde de aspectul lor fizic.

Factorii declanşatori sunt cei mediatici, dorinţa de a arăta cât mai bine dar şi o personalitate obsesiv-compulsivă.

Simptome

Frica de a se îngrăşa, restricţia consumului de alimente, imaginea deformată despre sine, ascunderea alimentelor, provocarea vomei sau utilizarea de laxative, distrugerea smalţului dentar, constipaţia, greutatea mică a corpului, păr fragil, piele uscată, unghii exfoliante, sâni micşorati, oprirea menstruaţiei sau perioade lungi de amenoree, senzaţii de frig, presiune sanguină scăzută, bradicardie, diminuarea sensibilităţii nociceptive, culoarea violacee a pielii la nivelul extremităţilor, edeme la nivelul mâinilor şi a picioarelor, piele de culoare galben-portocalie.

Anorexia se tratează în primul rând prin ajutor psihiatric şi psihoterapie.

Lipsa poftei de mâncare conduce inevit abil la o oboseală fizică acută şi necesită urgent ajutor de specialitate dacă persoana: pierde rapid în greutate, refuză să se mai alimenteze, îşi canalizează toată atenţia pe menţinerea greutăţii, îşi provoacă vărsături sau abuzează de laxative ori diuretice, are o percepţie distorsionată asupra propriei imagini, îşi continuă dieta în ciuda atingerii greutăţii dorite, instalarea

amenoreei, practică exerciţii fizice intense care îi provoacă răni, frica intensă de a se îngrăşa, a fost diagnosticată cu anorexie şi prezintă ameţeli, tulburări de somn, depresie, ori anxietate, are un ritm cardiac neregulat, palpitaţii, lipotimii, sau dureri severe în orice parte a corpului, în special la nivelul articulaţiilor.

Investigaţii: – Analizele sanguine vor indica gradul de nutriţie.

— Radiografiile vor indica dacă exista o reducere a masei osoase, provocate de osteoporoza, care apare deseori ca rezultat al anorexiei. Scopul tratamentului este acela de a restabili o greutate normală şi un comportament alimentar adecvat şi de a trata afecţiunile somatice şi psihice asociate cu malnutriţia, osteoporoza sau depresia. Unele persoane care suferă de anorexie nervoasă necesită spitalizare. Este recomandat tuturor persoanelor a căror greutate este cu 20 % mai mică decât greutatea standard corespunzătoare înălţimii, să fie tratate în spital.

Anorexia este o boală cronică. Doar 40 % din cei di agnosticaţi reuşesc să se vindece. Persoanele care dezvoltă şi alte afecţiuni precum cele de depresie sau tulburări obsesiv

— Compulsive necesită un tratament mai îndelungat. Continuarea unui bun tratament la domiciliu ajută la recuperarea pacientului anorexic.

Tratamentul medicamentos:

Antidepresivele sunt folosite în cazul în care pacientul suferă şi de depresie ori de alte tulburări de anxietate. Este foarte importantă supravegherea pacientului, altfel riscând să ingereze o cantitate mare de medicamente, acestea putând duce la supradoză sau sinucidere.

Alimente benefice:

Portocale-Consumul de portocale ajută la stimularea secreţiei sucurilor digestive, îmbunătăţind digestia şi crescând pofta de mâncare. Se recomandă 1

— 2 portocale pe zi.

Strugurii acrii-Sucul din strugurii acrii, adăugat în făina cu care se fac turtele de casă ce se consumă permanent timp de 2

— 3

săptămâni, ajută la tonifierea mucoasei stomacului şi la

creşterea apetitului.

Lime-Se amesteca o linguriţă cu suc de lime cu o cantitate egala de suc de ghimbir, iar la final se adauga un praf de sare.

Amestecul trebuie lăsat la lumina soarelui timp de 3 zile, după care se administrează o linguriţă din acest amestec după fiecare masă pentru a tonifica sistemul digestiv şi pentru a creşte apetitul.

Mere-Merele ajuta la digestie prin stimularea secreţiei de pepsina din stomac.

Usturoi-Usturoiul stimulează tonusul sistemului digestiv şi creşte apetitul. 3 – 4 căţei de usturoi fierţi într-o cană de apă ce trebuie consumată de 2 ori pe zi.

Ghimbirul-5 grame de ghimbir cu un vârf de sare, consumată o dată pe zi.

Suc de fructe de portocale şi apă Pentru curăţarea tractului digestiv trebuie să se consume 3

— 5 zile numai suc de portocale cu apă. Sucul se face de la o portocală stoarsă şi un pahar de apă călduţă ce trebuie administrat din două în două ore de la ora

08: 00 – 22: 00. Dacă sucul de portocale nu poate fi suportat, se poate face doar cu apă călduţă ori cu suc de morcovi şi apă în cantităţi egale.

Dieta cu fructe-Timp de 5

zile se consumă numai fructe. Astfel se vor servi numai fructe în mesele de peste zi la interval de 5 ore. După această dietă se vor efectua 10 zile de alimentaţie uşor digerabilă.

„Cel atins de această boală refuză hrana şi viaţa însăşi considerând că nu merită să mănânce. Îi lipseşte bucuria vieţii şi motivul pentru care merită să trăieşti. Se vede gras şi are o repulsie faţă de alimente, chiar dacă realitatea arată total diferit.

Cauza mentală a problemei

Refuzul propriei vieţi, frica extremă, ura de sine şi respingere.

Noul mod de gândire

Este bine să fiu eu. Sunt minunat exact aşa cum sunt. Aleg să

trăiesc. Aleg bucuria şi mă accept
”.
Sanda Ştefan, Valeriu Popa, Raluca Dumitrache-Dăruim lumină şi iubire pentru vindecare mentală şi spirituală.
Vindecarea prin gândire
Alcoolul
Este doar un mijloc iluzoriu de a fugi de o viaţă care nu ne mai place, dar ce facem când efectul se duce şi suntem nevoiţi să ne confruntăm cu realitatea? Se crede că alcoolul îţi dă o stare de euforie, de curaj şi totodată aduce uitarea, dar oare ştim şi cu ce preţ? În primul rând, un pahar de vin sau de bere trebuie consumat cu 30 minute înainte de masă, altfel produce o fermentaţie în contact cu alimentele din stomac şi inevitabil ducând la boli grave. Alcoolul pătrunde în sânge în 3
— 5 minute de la ingerarea lui pe stomacul gol, circulă prin organism, impregnează sângele şi apoi toate organele şi ţesuturile, în special ficatul, rinichii şi creierul, iar apoi apar boli ca: gastrita, ucerul, bolile cardiovasculare şi ciroza hepatică.
În cantităţi exagerate sunt perturbate activităţile psihice, iar în timp duce la apariţia tumorilor canceroase.
Alcoolul stimulează secreţia de adrenalină, cu efecte directe asupra tensiunii nervoase, a stării de irascibilitate şi insomnii.
Cei care preferă să-şi înece amarul într-o sticlă cu alcool, de fapt strigă după un ajutor din partea celorlalţi. Nu se iubesc nici pe ei, nici viaţa pe care o trăiesc şi caută un mod fals de a trăi şi de a vedea propria imagine.
Continuând să beţi, nu numai că vă veţi îmbolnăvi, dar veţi pierde şi respectul celorlalţi, demnitatea şi viaţa reală, ne mai vorbind de locul de muncă sau oamenii apropiaţi.
Alcoolism
Poate există un băutor în familie care adesea a intenţionat să se lase de băut, dar care nu a reușit niciodată. Este aproape sigur că există o otravă în casă, în acest caz, spray
— Un pentru insecte, molii, sau altele asemănătoare. Dacă sunt ţinute astfel de otrăvuri în casă, este foarte greu să se vindece orice

boală, iar dependenţa de băutură este categoric o boală.

De aceea, aceste otrăvuri trebuie eliminate şi casa trebuie tămâiată cu răşini naturale. Doresc să spun că o lipsă a voinţei este, de asemenea, un motiv pentru alcoolism, şi în aceste cazuri cea mai mică bucurie sau supărare este un motiv de a bea.

Rudolf Breuss – Tratamentul total al cancerului Modalităţi de tratare a cancerului, leucemiei şi a altor boli aparent incurabile, pg. 62

Părintele Arseni e Boca despre alcool

Cei ce-şi beau mintea

Grozavă expresie şi adevărată cuvânt cu cuvânt. Ne reamintim efectul hormonilor asupra scoarţei cerebrale: excită spre poftele genezice. Exact acelaşi lucru îl face şi alcoolul, sub orice formă şi la orice grad de tărie; aprinde mintea spre aceleaşi pofte. Nu suplineşte însă niciun hormon în rolul lui binefăcător, ci pe oriunde trece ameţeşte, arde şi atrofiază. Omoară alte milioane de celule nervoase şi fire telefonice. Toate isprăvile se trec la activ, întocmai ca mai sus şi se transmit zestre părintească la copii. Mai grav: dacă prea din tinereţe se dedau flăcăii la must, se întâmplă că ajung neroditori. Glandele lor genezice se vor atrofia şi vor produce nişte celule incapabile de rodire. Se apără şi firea pe cât poate:

nu ia în spate orice ise-ncarcă. Chiar dacă se dau la vin mai târziu şi încă nu scapă de pedepse. Aşa de pildă, cercetătorii în chestiune au găsit forme monstruoase de spermatozoizi, având ba două capete, ba două cozi, ba alte forme, efecte ale beţiei. Beţia îşi înscrie urmările pană şi în celula genezică, mică de 60 de miimi dintre

— Un milimetru.

Ceea ce e dureros e faptul următor: de se întâmplă vreo zămislire cu o atare sămânţă beată, şi care-i mai mult siluire decât iubire, urmaşul va fi, cu maximă probabilitate, epileptic-boală de nervi fără leac. Aceasta e cu atât mai sigur, cu cât la scârbă şi spaimă bietei mame, se mai adaugă şi bruftuluiala câtorva înjurături de Dumnezeu. Deci, dezechilibru în toate părţile, dezechilibru în mediul um oral, dezastre în patrimoniul ereditar, dezechilibru moral, o mai fi având şi mama ceva de adaus, dacă nu alta, cel puţin spaima ce-o mănancă, şi

încă e de ajuns ca să se arate pe lume, în loc de un chip senin, un chinuit de draci şi martor la judecată împotriva părinţilor săi. Sfârşitul beţivului e sau în şanţ sau în casă de nebuni; iar sufletul în iad încă de aici. Urmaşii lui

— Nu mai zic nimic, mila mă opreşte; totuşi mai am şi o milă preventivă, pentru viitor, care mă face să scriu”.

Părintele Arsenie

Boca-Cărarea Împărăţiei, p. 247

Metodele de a renunţa la alcool sunt numeroase, dar am putea începe în primul rând cu voinţa, determinarea şi înlocuirea viciului cu sucuri naturale.

Alimentele în care se pun produse sfinţite la maslu, ajută şi ele, precum şi rugăciunile apropiaţilor şi încrederea lor în cel afectat.

Tutunul

Nicotina, se ştie că este o substanţă ce dă dependenţă şi se cunosc efectele catastrofale asupra organismului, dar oricâte date am avea, plăcerea şi nevoia de a fuma trece peste orice argument logic.

Ca orice viciu, ţigara induce o stare de linişte, de eliberare şi dă senzaţia falsă că pentru moment toate relele au dispărut.

Grav este atunci când apare cu adevărat o problemă, şi începem să fumăm tot mai mult astfel îmbolnăvindu

— Ne mai uşor.

Aspectul vizibil şi imediat al ţigărilor este irascibilitatea şi starea de agitaţie când acestea nu sunt la îndemână.

Se spune că cel atins de acest viciu suferă o dependenţă faţă de mamă în general şi nu se poate rupe de aceasta. Nu poate fi sau nu se lasă înţărcat.

Ţigara are pe lângă efectele enumerate mai sus şi rolul de a crea un personaj

Ţintă între degete în timp ce gesticulezi ori inchizant uşor ochii datorită fumului, îţi crează o altă personalitate. Poţi avea mii de feţe fumând şi mii de roluri pe scena vieţii şi de aceea este şi mai greu să se renunţe la acest obicei deloc ieftin. Îţi pierzi identitatea construită cu greu până în acel moment!

Eu personal am fumat mulţi ani, încât ajunsesem ca primul lucru

pe care-l făceam de dimineaţă era să-mi aprind o ţigară. În medie consumam aproximativ un pachet pe zi şi începusem evident cu ţigările cele mai tari.

Mereu se găseau scuze pentru care nu renunţam la ele. Cele mai mari aveau câştig de cauza datorită stării mele depresive și anxietății greu de suportat, dar ceea ce nu ştiam eu, era că tocmai ţigările erau cele care-mi creşteau tensiunea şi stările de agitaţie, unde mai pui că tot ele fixau petele maronii de la consumul de cafea direct pe dinţi! Mi-a luat mult timp să realizez cât rău îmi puteau face, dar oricine ştie că de acest viciu nu se scapă aşa uşor, drept urmare într

— O zi mi-a căzut în mână o cărticica cu învăţăturile Părintelui Ilarion Argatu şi aici scria şi că dacă doreşti să te laşi de fumat, cel mai bun lucru pe care-l po ţi face este să îl rogi pe Dumnezeu să te învăluie cu fum de ţigară! Oriunde te duci să fii înconjurat de fum, toată lumea să dea fumul înspre tine, până când nemaisuportându-l să ajungi să renunţi la fumat. Recunosc că nu m-am rugat cu stăruinţă, dar aceste cuvinte mi-au rămas întipărite în minte şi m-am întrebat dacă ar fi posibil aşa ceva, după un timp iată că n-am mai suportat fumatul şi nici măcar să simt în treacăt o ţigară aprinsă. Lucrul acesta chiar şi după cinci ani îmi dă o durere de cap şi o stare de greaţă groaznică. Iată cum minunile există la tot pasul, dacă ştiţi să cereţi şi vă lăsaţi ghidaţi de Cel de Sus. O rudă de-a mea a fumat până în ultima clipă a vieţii sale. Fiind un fumător înrăit de peste 30 de ani cu câte două pachete de ţigări pe zi i s-a declanşat un început de cancer faringian, dar bine-nţeles că nici acest lucru nu l-a oprit să-şi savureze viciul în continuare. Dragostea de ţigări, a fost mai mare decât dragostea pentru viaţă, omorându-l la vârsta de 55 de ani.

Pentru a se renunţa la acest obicei nesănătos se poate face o cură cu ceai de cimbrişor în combinaţie cu hrana vie. Are efect garantat! (Dacă te hrăneşti numai cu legume crude, ori foarte puţin procesate şi bei numai ceaiuri cu greu va mai intra fumul de ţigară)

Serotonina

Serotonina este o amână derivată de la indol

Este întâlnită înţ esuturi vegetale, animale, veninuri

Este un neurotransmiţător prezent în variate organe incluzând

sistemul nervos central, are un rol important în apariţia depresiei şi a anxietăţii, datorită dereglărilor chimice pe care le produce. Scă derea serotoninei din organism poate avea efecte devastatoare! nafară de cele pe evocate de depresie şi anxietate cum ar fi: – Probleme digestive, datorită nivelului se azut de serotonină, celule orrganismului nu mai produc calciu, ceea ce duce la slăbirea muşchilor, inclusiv a celor digestivi, iar aceştia nu mai pot fi contractaţi, iar digestia se face mai lent.

— Intestine iritate, deoarece aproximativ

90% din producţia de serotonină este depozitată în intestine, lipsa acesteia poate afecta grav stomacul.

— Slăbirea sistemului imunitar.

— Somnolenţa şi oboseala.

— Migrene. Eliberar ea serotoninei în intestin duce la stimularea motilităţii acestuia şi la creşterea secreţiei de lichide în tubul digestiv. Dacă alimentele irită intestinul, acesta va produce o cantitate mare de serotonină care duce la diaree, greaţă şi vă rsaturi, dar principalul efect al acesteiea se produce la nivelul creierului, astfel încât este direct răspunzătoare de reglarea dispoziţiei, dorinţei sexuale, apetitului, somnului, memoriei, procesului de învăţ are, de r eglare a temperaturii corpului şi în comportamentele de socializare.

O cantitate mică de serotonină în creier duce la agresivitate, iritabilitate, impulsivitate, insomnie, depresie, anxietate, poftă de a mânca dulciuri.

Concluzia ar fi că nu nivelul scăzut de serotonină din creier produce depresia, ci depres ia micşorează nivelul de serotonină!

Metode de creştere a nivelului de serotonină

Ciocolata, exerciţiile fizice, meditaţia, bă de de soare, omega

3, iaurtul, kefirul, brânza, ouăle, legume cu frunze verzi (sparanghel, broccoli, spanac, fasole verde, varza, salată verde), vinete, sfecla, cartofi, ceapa, roş iile, carnea, banane, prune, kiwi, ananas, avocado, cereale, orez, seminţe de dovleac, florea-soarelui, în susan, nuci şi! mbratisarile celor dragi!

Melatonina

Melatonina este implicată în reglarea somnului, iar lipsa aceste

ia afectează starea de spirit, duce la depresie, tulburare bipolara, anxietate şi schizofrenie. Melatonina, sau N-acetil-5-metoxitriptamină, un hormon produs de glanda pineală la mamifere, fiind implicat în regularea ritmului circadian. De asemenea, melatonina poate fi produsă şi de alte ţesuturi, precum măduva osoasă, limfocite, diferite celule epiteli ale, printre care şi retina şi tractul gastrointestinal, acţionând în ultimele 2 cazuri ca un hormon paracrin.

Funcţii

La mamifere are rol în reglarea bioritmurilor endocrine circadiene şi sezoniere, în controlul funcţiei sexuale (prin inhibarea eliberării de gonadotropine), şi a ritmurilor de reproducere la mamiferele inferioare.

Melatonina este implicată în regularea ciclului somn

— Veghe prin cauzarea unei stări de ameţeală şi micşorarea temperaturii corpului, dar semnalul de melatonină are rol secundar comparativ cu acţiunile SNC (prin nucleii suprachiasmatici) în ceea ce priveşte regularea ciclului diurn. La bebeluşi, nivelul de melatonină devine regulat pe la 3 luni, cu cele mai mari concentraţii între miezul nopţii şi ora 8 dimineaţa. Producţia de melatonină scade la om odată cu vârsta.

Dependenţa de lumină

Producţia de melatonină de către glanda pineală este inhibată de lumină (în special de lumina albastră, cu lungimi de undă cuprinse între 460 şi 480 μm). Producţia de melatonină devine maximă la miezul nopţii, scăzând treptat în a doua jumătate a nopţii.

Wikipedia

Endorfinele

Endorfinele sunt substanţe chimice produse de glanda pituitară şi hipotalamus responsabile cu eliminarea stresului şi a durerii, inducând o stare de relaxare, întăresc sistemul imunitar, eliberează hormonii sexuali, ajută în procesul de! nv ăţare şi transmit semnalele din sestemul nervos. Problemele în eliberarea endorfinelor pot duce la dereglări psihice.

Organismul poate fi stimulat să producă endorfine prin

exerciţii fizice, prin consumul de grăsimi şi zaharuri, prin mirosul flori lor, consumul de ginseng, muzică, mâncare condimentată, prin actul sexual, masaj, acupunctură, ră's, sucuri de fructe.

Ca o curiozitate, rănirea intenţionată elimină o mare cantitate de endorfine, ceea ce duce la sedarea organismului şi la calmare instantă, de aici şi nevoia celor foarte depresivi de a-şi provoca singuri durere.

Rugăciuni

„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul".

Tatăl nostru

Tatăl nostr u, Care eşti în cerurui, S

fiinţească-se numele Tău, V

le Împărăţia Ta, facă

— Se voia Ta, P

precum în cer aşa şi pe pământ.

Pâinea noastră cea de toate zilele, dă

— Ne-o nouă astăzi.

Şi ne iartă nouă greşelile noastre, P

precum şi noi iertăm greşiţilor noştri.

Şi nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăzveşte de cel rău.

Căci a Ta este Împărăţia şi puterea şi slava A, A

Tatălui şi a Fiului şi a Sfântului Duh, A

cum şi pururea şi în vecii vecilor.

Amin!

Crezul

Cred într-unul Dumnezeu, Tatăl Atoţiitorul, Făcătorul cerului şi al pământului, al tuturor celor văzute şi nevăzute. Şi într

— Unul Domn Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, Unul-Născut, Care din Tatăl S-a născut mai înainte de toţi vecii. Lumină din Lumina, Dumnezeu adevărat din Dumnezeu adevărat, născut nu făcut;

Cel de o fiinţă cu Tatăl, prin care toate s-au făcut

Care pentru noi oamenii şi pentru a noastră mântuire S-a pogorât din ceruri şi S-a întrupat de la Duhul Sfânt şi din Maria

Fecioara, şi
S-a făcut om
Şi S-a răstignit pentru noi în zilele lui Ponţiu Pilat şi a pătimit şi S
— A îngropat.
Şi a înviat a treia zi, după
Scripturi.
Şi S-a suit la ceruri şi şade de-a dreapta Tatălui, şi iarăşi va să vină cu slavă, să judece vii şi morţii, a Cărui Împărăţie nu va avea sfârşit.
Şi întru
Duhul Sfânt, Domnul de viaţă făcătorul, Care de la Tatăl purcede, Cela ce împreună cu Tatăl şi cu fiul este închinat şi slăvit, Care a grăit prin proroci.
Intru una, sfântă, sobornicească şi apostolească Biserică
Mărturisesc un
Botez, întru iertarea păcatelor.
Aştept învierea morţilor.
Şi viaţa veacului ce va să fie.
Amin!
După ce se spun rugăciunile începătoare, se continuă întotdeauna cu rugăciuni adresate Maicii Domnului. Ea este singura care poate duce rugăciunea noastră la Fiul Său.
Rugăciune către Maica Domnului, a Sfântului Antim Ivireanul
Stăpâna de Dumnezeu Născătoare, împărăteasa cerului şi a pământului, cinstea şi slava creştinilor, ceea ce eşti mai înaltă decât cerurile şi mai curată decât soarele, Fecioară prealăudată, nădejdea celor păcătoşi şi liniştea celor loviţi de valurile vieţii, caută asupra poporului tău, vezi moştenirea ta, nu ne lăsa pe noi, păcătoşii, ci ne păzeşte şi ne scapă de vicleşugurile diavolului, că ne-au împresurat întristările, nevoile şi răutăţile. Dă-ne mână de ajutor, Fecioară, că pierim. Îndură-te de noi, că pe tine te avem ajutătoare şi la tine nădăjduim să-L îmblânzeşti pe Fiul Tău cu rugăciunile tale preaputernice şi nebiruite, ca să-şi întoarcă spre noi mila Sa cea bogată. Şi pe toţi să ne învrednicească a ne păstra viaţa cinstită şi fără

de prihană, pentru ca noi cu o gură şi cu o inimă pe El pururea să-L mărim, iar ţie să-ţi zicem: „Bucură

— te, ceea ce eşti plină de har, Domnul este cu tine!”. Amin.

Rugăciune către Născătoarea de Dumnezeu

Împărăteasa mea prea bună şi nădejdea mea, Născătoare de Dumnezeu, primitoarea străinilor şi ajutătoarea săracilor, bucuria celor mâhniţi, acoperitoarea necăjiţilor, vezi

— Mi nevoia, vezi-mi necazul; ajută-mă ca pe un neputincios, hrăneşte-mă ca pe un străin. Necazul meu îl ştii: dezleagă-l precum vrei, că nu am alt ajutor în afară de tine, nici altă folositoare grabnică, nici altă mângâietoare bună în afară de tine, Maica lui Dumnezeu, ca să mă păzeşti şi să mă acoperi în vecii vecilor. Amin.

Rugăciune de dimineaţă scrisă de Părintele Arsenie Boca

Doamne Iisuse Hristoase, ajută-mă ca astăzi toată ziua să mă lepăd de mine însumi, că cine ştie din ce nimicuri mare vrajbă am să fac şi astfel, ţinând la mine, să te pierd pe Tine.

Doamne Iisuse Hristoase, ajută

— Mi ca rugăciunea Preasfântului Tău nume să-mi lucreze în minte mai mult decât fulgerul pe cer, ca nici umbra gândurilor rele să nu mă întunece, căci iată păcătuiesc în tot ceasul.

Doamne, Cela ce vii în taina între oameni, ai milă de noi, că umblăm împiedicându

— N e prin întuneric. Patimile au pus tina pe ochii minţii, uitarea s-a întărit în noi ca un zid, împietrind în noi inimile noastre şi toate împreună au făcut temniţa în care Te ţinem bolnav, flămând şi fără haină, aşa risipind în deşert zilele noastre, umbriţi şi dosădiţi până la pământ.

Doamne, Cel ce vii între oameni în taina, ai mila de noi şi pune foc temniţei, aprinde dragostea în inimile noastre, arde spinii patimilor noastre şi fă lumină sufletelor noastre. Doamne, Cela ce vii în taina între oameni, ai mila de noi, vino şi Te sălăşluieşte întru noi, împreună cu Tatăl şi cu Duhul Tău cel Sfânt. Căci Duhul Sfânt se roagă pentru noi cu suspine negrăite, când graiul şi mintea rămân neputincioase.

Doamne, Cel ce vii în taină, ai mila de noi, căci nu ne dăm seama cât suntem de nedesăvârşiţi şi cât eşti de aproape de sufletele noastre

şi cât ne depărtăm noi prin păcatele noastre.

Ci luminează lumina Ta peste noi, ca să vedem lumina prin ochii Tăi, să trăim în veci prin viaţa Ta. Lumina şi Bucuria noastră, slav a Ţie!

Amin!

Rugăciune la necazuri şi supărări

Doamne, viforul necazurilor se ridică asupra mea şi ape intrat-au pană la sufletul meu-dar întru Tine este toată nădejdea mea. Tu cunoşti pricina răului ce mă bântuie. La Tine perii capului meu sunt număraţi. La Tine deci scap şi pe Tine Te rog să depărtezi de la mine orice rău pierzător de suflet şi să

— Mi ajuţi-a birui toate ispitele ce mă învăluiecă Tu eşti întărirea, scăparea şi izbăvitorul meu, Hristoase Dumnezeule, şi Ţie slavă înălţăm, Tatălui şi Fiului şi Sfântului Duh. Amin.

Rugăciune la timp de boală

Sfantă mare muceniţă a lui Hristos, Filoftee, ne rugăm ţie cu genunchii plecaţi şi cu lacrimi fierbinţi. Adu-ţi aminte de neputinţa firii omeneşti, care cuprinde şi împresoară pe tot muritorul, de la naştere, întocmai ca mrejele păianjenului. Întru aceste mreji fiind căzuţi şi noi, smeriţii, şi neputând scăpa de ele fără ajutorul lui Dumnezeu, te rugăm pe tine să ne fii mijlocitoare către Dânsul. Că El însuşi te-a preamărit şi te-a trimis în această ţară, ca s-o aperi şi s-o păzeşti de toate răutăţile.

Aşa, Sfântă mare muceniţă a lui Hristos, Filoftee, milostiveşte-te spre lacrimile bătrânilor, spre suspinele maicilor, spre cererile pruncilor şi spre noi, care cădem cu genunchii plecaţi şi cerem, prin rugăciunile tale cele sfinte, ajutor şi mântuire din supărările ce ne cuprind. Căci ştim, Sfântă muceniţă, că pentru păcatele noastre pătimim acestea toate, adică: boli, sărăcire, 136

prigoniri de la vrăjmaşi, neploaie la vreme şi alte asemenea rele. Pentru aceasta cădem la milostivirea ta, ca să nu pătimească şi cei nevinovaţi din pricina noastră. Fie-ţi milă şi roagă

— Ţelul Dumnezeu pentru noi, ca să strigăm ţie: bucură-te, fecioară, mare muceniţă

Filoftee. Amin.

Rugăciune pentru împăcare

Doamne, miluieşte pe cei ce mă urăsc, se sfădesc cu mine şi mă

ocărăsc, asemenea şi pe cei ce mă grăiesc de rău, că nu cumva vreunul din ei să pătimească ceva rău pentru mine, necuratul, nici în veacul de acum, nici în cel ce va să fie. Ci-i sfinţeşte pe dânşii cu mila Ta, şi-i acoperă de bunătatea Ta, Preabunule Stăpâne. Amin.

Rugăciune pentru vrăjmaşi – Sfântul Nicolae Velimirovici

„Doamne binecuvântează pe vrăjmaşii mei! Şi eu îi binecuvântez şi nu-i blestem! Vrăjmaşii m-au împins şi mai mult spre Tine, în braţele Tale, mai mult decât prietenii. Aceştia m

— Au legat de pământ şi mi-au răsturnat orice nădejde spre pământ.

Vrăjmaşii m-au făcut străin faţă de împărăţiile pământeşti şi un locuitor netrebnic faţă de pământ. Precum o fiară prigonită, aşa şi eu, prigonit fiind, în faţa vrăjmaşilor, am aflat un adăpost mai sigur, ascunzându-mă sub cortul Tău, unde nici vrăjmaşii, nici prietenii nu pot pierde sufletul meu.

Doamne, binecuvântează pe vrăjmaşii mei! Şi eu îi binecuvântez şi nu-i blestem.

Ei au mărturisit în locul meu păcatele mele în faţa lumii. Ei m

— Au biciuit, când eu m-am cruţat de biciuire. Ei m

— Au chinuit atunci când eu am fugit de chinuri. Ei m-au hulit atunci când eu m-am măgulit pe mine însumi.

Ei m-au scuipat atunci când eu m-am mândrit cu mine însumi.

Când eu m-am făcut înţelept, ei m

— Au numit nebun.

Când m-am făcut puternic, ei au râs de mine ca de un pitic.

Când am vrut să conduc pe oameni, ei m-au împins înapoi.

Când m-am grăbit să mă îmbogăţesc, ei m

— Au smucit înapoi cu mână de fier.

Când m-am gândit să dorm liniştit, ei m

— Au trezit din somn.

Când mi-am zidit casă pentru viaţă lungă şi liniştită, ei au răsturnat-138

decât zăpada mă voi albi.

Auzului meu vei da bucurie şi veselie; bucura

— Se-vor oasele mele cele smerite.

Întoarce faţa Ta de la păcatele mele şi toate fărădelegile mele şterge

— le.

Inimă curată zideşte întru mine, Dumnezeule şi duh drept înnoieşte întru cele dinlăuntru ale mele.

Nu mă lepăda de la faţa Ta şi Duhul Tău cel sfânt nu

— L lua de la mine.

Dă-mi mie bucuria mântuirii Tale şi cu duh stăpânitor mă întăreşte.

Învăţa-voi pe cei fără de lege căile Tale şi cei necredincioşi la Tine se vor întoarce.

Izbăveşte-mă de vărsarea de sânge, Dumnezeule, Dumnezeul mântuirii mele; bucura

— Se va limba mea de dreptatea Ta.

Doamne, buzele mele vei deschide şi gura mea va vesti lauda Ta.

Că de ai fi voit jertfă, ţi-aş fi dat; arderile de tot nu le vei binevoi.

Jertfa lui Dumnezeu: duhul umilit; inimă înfrântă şi smerită

Dumnezeu nu o va urgisi.

Fă bine, Doamne, întru bună voirea Ta, Sionului, şi să de zidească zidurile Ierusalimului.

Atunci vei binevoi jertfa dreptăţii, prinosul şi arderile de tot; atunci vor pune pe altarul Tău viţei.

Rugăciunea Sfintei Cruci

Să se scoale Dumnezeu şi să se risipească vrăjmaşii Lui, şi să fugă de la faţa Lui cei ce-L urăsc pe Dânsul. Să piară cum piere fumul, cum se topeşte ceara de faţa focului, aşa să piară demonii de la faţa celor ce-L iubesc pe Dumnezeu şi se însemnă cu semnul Crucii, zicând:

Bucură-te, preacinstită şi de viaţă făcătoare

Crucea Domnului, care gonesti demonii cu puterea Celui ce S-a răstignit pe tine, a Domnului şi Mântuitorului nostru Iisus Hristos, Care S-a pogorât la iad, şi a călcat puterea diavolului, şi te-a dăruit nouă pe tine, 139

cinstita Crucea Sa, se re izgonirea a tot vrăjmaşul. O, preacinstită şi de viaţă făcătoare Crucea Domnului, ajută

— Mi mie cu Sfânta Fecioară Născătoare de Dumnezeu şi cu toţi Sfinţii, în veci. Amin.

Rugăciunea Sfântului Ciprian

Stăpâne Doamne Iisuse Hristoas e, Dumnezeul nostru, Creatorule şi Chivernisitorule a toate, Sfânt şi slăvit eşti; Împăratul împăraţilor şi Domnul domnilor, slavă Ţie. Tu, Cel ce locuieşti în lumina cea nepătrunsă şi neapropiată, pentru rugăciunea mea, a smeritului şi nevrednicului robului Tău, depărtează demonii şi stinge viclenia lor de la robii Tăi; revarsă ploaie la bună vreme peste tot pământul şi fă-l să-şi dea roadele lui; copacii şi viile să-şi dea deplin rodul lor; femeile să fie dezlegate şi eliberate de nerodirea pântecelui; acestea şi toată lumea mai întâi fiind dezlegate, dezleagă şi toată zidirea de toate legăturile diavoleşti. Şi dezleagă pe robul Tău (numele) împreună cu toate ale casei lui de toate legăturile satanei, ale magiei, ale farmecelor şi ale puterilor potrivnic e.

Împiedică Tu, Doamne Dumnezeul părinţilor noştri toată lucrarea satanei, Tu Cel ce dai dezlegare de magie, de farmece, de vrăji şi de toate lucrările sataniceşti şi de toate legăturile lui, şi distruge toată lucrarea vicleană prin pomenirea Prea Sfântului Tău nume.

Aşa, Doamne, Stăpâne a toate, auzi-mă pe mine nevrednicul slujitorul Tău şi dezleagă pe robul Tău (numele) de toate legăturile satanei şi dacă este legat în cer, sau pe pământ, sau cu piele de animale necuvântătoare, sau cu fier, sau cu piatră, sau cu lemn, sau cu scriere, sau cu sânge de om, sau cu al păsărilor, sau cu al peştilor, sau prin necurăţie, sau în alt chip s-au abătut asupra lui, sau dacă din altă parte au venit, din mare, din fântâni, din morminte, sau din orice alt loc, sau dacă a venit prin unghii de om, de animal, sau gheare de pasăre, sau prin şerpi (vii sau morţi), sau prin pământul morţilor, sau dacă a venit prin străpungere de ace, dezleagă-le pentru totdeauna, în ceasul acesta, Doamne, cu puterea

Ta cea mare.

Tu Doamne, Dumnezeul nostru, Care cunoşti şi ştii toate, dezleagă, sfărâmă şi distruge, acum, lucrările magiei, iar pe robul Tău (numele) păzeşte-l cu toţi ai casei lui, de toate uneltirile diavoleşti. Zdrobeşte, cu însemnarea cinstitei şi de viaţă făcătoarei

Cruci, toate puterile potrivnicilor. Pustieşte, distruge şi depărtează, pentru totdeauna, toate lucrările magiei, vrăjitoriei şi fermecătoriei de la robul Tău (numele).

Aşa, Doamne, auzi-mă pe mine păcătosul slujitorul Tău şi pe robul Tău cu toţi ai casei lui, şi dezleagă-i de demonul de amiază, de toată boala şi de tot blestemul, de toată mânia, nenorocirea, clevetirea, invidia, farmecele, nemilostivirea, lenea, lăcomia, neputinţa, prostia, neînţelepciunea, mândria, cruzimea, nedreptatea, trufia, şi de toate rătăcirile şi greşelile, ştiute şi neştiute, pentru Sfânt numele Tău, că binecuvântat eşti în veci.

Amin!

Rugăciune către Sfântul înger, Păzitorul vieţii noastre

Îngerul lui Hristos, păzitorul meu cel sfânt şi acoperitorul sufletului şi al trupului meu, iartă-mi toate câte am greşit în ziua de astăzi şi de toată viclenia vrăjmaşului meu celui potrivnic mă izbăveşte, ca să nu mânii cu niciun păcat pe Dumnezeul meu şi te roagă pentru mine, păcătosul şi nevrednicul rob, ca să mă arăţi vrednic bunătăţii şi milei prea Sfintei Treimi şi Maicii Domnului meu, Iisus Hristos şi tuturor sfinţilor, Amin.

Sfat

Dacă teama vă cuprinde, repetaţi că nu voi aţi chemat starea aceasta de panică, respiraţi adânc, lăsaţi-o să plece şi rugaţi-vă astfel Tatălui Ceresc până când veţi simţi linişte în inima voastră:

Doamne, îmi las viaţa în mâinile Tale, fă tu Bunule ce ştii că e mai bine pentru mine, fiindcă eu nu ştiu”.

Dacă această mică rugăciune nu vă aduce pacea şi totuşi vă este rău, nu disperaţi! Încearcă-ţi iar şi iar, luptaţi-vă cu voi şi cu demonii voştri şi într

— Un final, cu ajutorul

Lui Dumnezeu, veţi câştiga!

Despre lupta postului cu relele

Părintele Arsenie Boca

(Cuvânt ţinut în Sfânta Biserică în ziua de 22.02.1942)

„Mărire Tatălui şi Fiului şi Sfântului Duh. Şi acum şi pururea şi în vecii vecilor. Amin.

Dintre toţi cei care au avut de la Dumnezeu o slujbă către oameni chemătorii la pocăinţă au fost cei mai curajoşi căci toţi au acoperit chemarea cu viaţa recunoscându-se între păcătoşi cei dintâi şi dacă a fost nevoie i-au chemat la pocăinţă cu preţul vieţii lor. Căci cuvântul lor a fost deschis, curat de la Dumnezeu şi ucigaş de rele. Toţi au vorbit tare şi răscolitor de viaţă, de suflet. V

— Am spus acestea ca să vă deprindeţi cu chemare à la p ocăinţă şi cu felul ei de a fi, ca să răzbată şi

— N urechile surzilor.

Din cuvântul trecut vă aduc aminte ca să afle toţi că nu vor fi spovediţi şi împărtăşiţi la mănăstire decât cei ce de aici înainte vor ţine posturile aşa cum sunt rânduite de Biserică. Părinţii ne

— Au născut din trup iar Biserica din apă şi din Duh; şi mai mare este naşterea duhovnicească a Bisericii decât naşterea trupească a părinţilor. De la naşterea duhovnicească – Botezul

am primit pe îngerul păzitor tot în Biserică – de aceea a se botează copii mici, orice ar zice alţii – care să ne apere de toată primejdia văzută şi nevăzută.

Deci dacă Biserica ne naşte ne şi creşte şi printre poveţele cu care ne creşte, spre măsura bărbatului desăvârşit este şi postul. Trebuie deci să

— I ascu ltăm porunca şi să postim. Sfinţii părinţi cei de demult au băgat de seamă că toate relele de la stomac încep, de aceea am zis vorbă aspră că postul este poarta şi patrafirul este uşa, iar toţi ceilalţi ne fură vremea.

Astăzi, din darul lui Dumnezeu urmează să vă dovedesc să credeţi toţi: lupta postului cu relele sau despre felul cum ucide postul patimile.

Relele sau păcatele sunt de trei feluri. Iată

— le:

1. păcate împotriva noastră înşine.
2. păcate împotriva aproapelui.
3. păcate împotriva Duhului Sfânt, împotriva adevărului.

Toate aceste trei feluri sunt şi păcate înaintea lui Dumnezeu,

căci tu nu eşti al tău ci al lui Dumnezeu. Prin urmare şi păcatele pe care le faci împotriva ta sunt întocmai şi păcate împotriva lui Dumnezeu. De aceea, fiindcă eşti fiul lui Dumnezeu.

Astăzi să stăruim cu deosebire asupra păcatelor împotriva noastră înşine şi asupra păcatelor împotriva aproapelui.

Păcatele împotriva noastră înşine duc la învârtoşarea inimii

O cunoaştem cu toţii, o cunosc şi eu – dar ele mai duc şi la întunecarea simţirii de Dumnezeu. Sunt cele şapte păcate de căpetenie sau păcate de moarte: mândria, iubirea de argint, desfrânarea, lăcomia, pizma, mânia şi lenea. Între acestea şapte se află şi rădăcina relelor: lăcomia stomacului sau dumnezeul cel mâncăcios al trupului. Acesta trebuie ars cu postul şi scos afară! Căci de nu va fi ars şi scos afară iată să vedeţi cum creşte şi se întinde acest pom al diavolului, acest dumnezeu mincinos al trupului. Şi anume iată cum: lăcomia stomacului odrăsleşte dintre

— O dată din rădăcină o puzderie de ramuri din care mai arătoase sunt trei: mânia, desfrânarea şi iubirea de avere.

Trebuie să mai ştiţi un lucru şi anume că păcatele sau patimile au două feţe: una a omului şi alta a diavolului, sau două laturi: una văzută şi-a doua nevăzută. De acolo din umbră sunt conduse şi sporite toate patimile noastre. Diavolul, marele sforar al relelor, are slugi sau căpetenii pentru fiecare patimă.

Aşa să înţelegeţi cum întotdeauna patimile le

— Au numit

Sfinţii părinţi prin chiar dracii lor. Astfel: dracul lăcomiei de avere, dracul lăcomiei stomacului, dracul mâniei, dracul curviei şi ceilalţi.

Le-au numit aşa pentru că aceste păcate sunt conduse din umbră de diavolul şi le-au numit după căpetenia care lucrează din umbră.

Ştiţi din Noul Testament că din Maria Magdalena care's

— A apropiat de Iisus cu gând ispititor Iisus a scos şapte draci. În ea erau toate cele şapte căpetenii ale răului. Şi tot din Noul Testament ştiţi despre îndrăcitul din latura Gadarenilor în care intrase

o legiune de draci încât abia le-a ajuns o turmă de porci, care's

— A aruncat în mare.

Acum să luaţi seama că am să vă învăţ, ca să puteţi şi voi să prindeţi, şi să vedeţi în voi înşivă lucrarea duhului rău. Vorbesc deschis, să nu se supere nimeni. Alţii mai subţiri la nas se supără. Noi însă trebuie să vorbim deschis căci toţi suntem ispitiţi.

E foarte uşor să-i descoperi lucrarea lui necurată care se face în noi. De pildă cu lăcomia stomacului, băgaţi de seamă că stomacul se umple dar pofta nu se satură. Iată lucrul dracului: pofta peste fire. Vedeţi ce uşor îl poţi prinde dacă ştii?!

E cunoscută lăcomia lupilor şi totuşi lupii nu mănâncă mai mult decât li-i foame. Acum dacă lor le-a fost foame rău asta

— I altceva. Câinii ascund pâinea care n-o mai pot mânca. Iată dar că fiarele, animalele, nu trec cu poftire peste fire. Numai omul trece căci numai pe om are diavolul mânie şi numai pe om îl războieşte şi-l cearcă.

Iată de ce să n-ascultaţi de poftă niciodată căci cine a ascultat de poftă a ascultat de diavolul. Asta s-o ţineţi minte în privinţa stomacului. Şi aşa e cu toate patimile. Când va fi vreme mai multă vă voi spune şi despre acelea.

Războiul stomacului însă e primul război pe care-l

— A pierdut omul şi prima biruinţă a diavolului. Şi cu el nădăjduieşte să câştige şi pe oameni şi să-i desfacă de Dumnezeu. Şi să ştiţi că de nu-şi vor trage de seamă oamenii, diavolul va birui. Iată de ce strigăm s-audă toţi: 'napoi la post căci fără de post ne merge rău! Şi iată cât de rău:

Cine nu se leapădă de carne şi de grăsime repede va fi-ncolţit de mânie şi de desfrânare, celelalte două laturi ale lăcomiei stomacului. Să vedeţi cum:

Mâncarea de carne, şi mai ales mâncată cu împingerea necurată a poftei, ca să se facă sânge are nevoie de fiere care este otravă – veninul nostru. Fierea aceasta topeşte carnea şi grăşimea întocmai cum topeşte soda slănina când fac femeile săpun. Fierea e o otravă tare. Dacă sporeşte mâncarea de carne sporeşte şi otrava cu care trebuie topită. Şi-atâta sporeşte cât nu mai încape în beşica ficatului

şi-atunci simţi dureri la capătul pieptului căci stă beşica să crape de plină. Fierea câtă nu încape umblă prin sânge de sus în jos fără rost şi otravă cum e atacă nervii, îi slăbeşte şi de aici vine nerăbdarea, de aici vine nervozitatea, de aici mânia, din fierea care atacă nervii. Aici e cheia: de ce se supără unii aşa de uşor din nimicuri, din fleacuri, să moară de supărare: că li-e plin sângele de fiere şi li se rup telefoanele – că aşa le zic la nervi

şi cea mai uşoară vorbă îi aprinde şi-i chinuie grozav şi ei la rândul lor îi chinuie pe alţii.

Deschideţi uşa ca să audă şi cei de afară. Deschideţi

— O bine. Dar desc hideţi şi voi toţi uşile sufletelor voastre ca să intre duhul luminii, că să auziţi şi să nu vă aflaţi numai auzitori ci şi împlinitori!

Vedeţi dar că fierea este petrolul, nervii sunt fitilul şi mânia para diavolului. El a aprins fitilul căci el vrea să dărâme cu orice preţ şi pe orice căi acest locaş al Duhului Sfânt care e propriul vostru trup. Acest trup care nu este al nostru ci e templu a Duhului

Sfânt. Credeţi voi aceasta! Doar stă scris! Şi vedeţi cu ce a început? Cu lăcomia stomacului adică cu pofta peste fire.

În mâncarea de carne mai sunt şi alte primejdii, o mulţime de otrăvuri care încă dărâmă casă de pe noi. Acelea aduc: bolile de inimă, durerile de rărunchi, de ficat şi altele.

Toate se tămăduiesc de la sine înlăturând pri cina care le-a adus, curăţind sângele prin post. Căci toate bolile sunt cu putinţă dacă sângele este otrăvit. Vrei să te însănătoşeşti, fă calea întoarsă.

Deci luaţi aminte la ce mâncaţi căci uite aşa pedepseşte

Dumnezeu nesocotirea postului cu boli şi încă unele fără leac cum de pildă e cancerul… De aceea e mai mult boala orăşenilor şi a măcelarilor la sate. Paralizia sau slăbănogirea unei jumătăţi de trup tot din nesocotirea postului se trage. De obicei cu paralizie pedepseşte Dumnezeu pe toţi nesătuii de avere. Ea poate fi moştenire. Şi-atunci dacă simţi acest lucru ai putea

— O ocoli sau stinge postind foarte mult. Dar cum am zis, cu paralizie pedepseşte Dumnezeu pe toţi nesătuii de avere. Şi-au făcut

socoteala greşită zicând că dacă postesc nu mai pot alerga şi lucra. Ei au crezut sfatul viclean al dracului iubirii de avere, deci au făcut o socoteală greşită înaintea lui Dumnezeu. De aceea toţi harnicii să ia aminte şi să ţină post ca nu cumva după multă alergătură deşartă să vină o vreme să trebuiască să stea la pat tot restul vieţii. Dar şi aceasta de li's

— Ar întâmpla tot milă de la Dumnezeu să o socotească deoarece le dă prilej de a cumpăni şi de a-şi cunoaşte greşeala. Căci Dumnezeu nu pedepseşte spre moarte ci spre întoarcere. Căci trupul nu plăteşte nimic când din el scoţi unealtă rea. Sfinţii au scos cu totul altceva: sfeşnic a Duhului Sfânt.

Prin urmare cine nu păzeşte postul i se va aprinde în gură para mâniei, de unde începe toată vrajba, iar în trupul lui vor încolţi boli peste boli.

Nu pot lăsa să nu vă spun că din lăcomia stomacului mai naşte şi curvia. Despre aerul drăcesc al ei nu se mai îndoieşte nimeni: ăsta

— I focul iadului.

Acum luaţi aminte căci nu am răgaz să vă spun mai pe larg ci numai ceva din propriile voastre dureri.

Nunta întru atât e binecuvântată de Dumnezeu cât e spre naştere de fii. Încolo chiar între soţi legiuiţi e desfrânare şi pentru ea vine bătaia lui Dumnezeu pe oameni în fel şi fel de chipuri.

Desfrânarea între soţi e pricina pentru care vine vremea de se bat, de li se sparge casă. Pentru nepăzirea postului şi-a sărbătorilor nu se pot înfrâna de la pofta trupească şi aşa zămislesc copii în zile neîngăduite, peste care nu se află darul lui Dumnezeu ci pedeapsa lui Dumnezeu. Pentru nepăzirea de pofta trupească pe care o ai întipărit-o în ei în vremea celor nouă luni de sarcină se nasc copii îndărătnici, neascultători şi fără frică de Dumnezeu. Aceștia vor cădea în curvie toţi și noroc în viaţă nu vor avea.

Luaţi aminte părinţilor că nu e glumă cu viaţa copiilor pe care îi ai sau vrei să-i ai. Ești răspunzător de ei și de toată viaţa lor căci cum le

— Ai dat-o aşa o au! Şi copiii tăi te vor judeca pe tine după cum bine ştiţi şi bine păţiţi. Iar când te-or supăra fii cuminte şi nu

— I blestema, ascultând de diavolul până în sfârşit, ci trage-ţi de

seamă că ei îţi aduc aminte păcatele tale cele nemărturişite şi neispăşite. Roagă-te pentru ei şi roagă-te şi pentru tine, chiar când te

— Or blestema, să te ierte Dumnezeu.

Păziţi despre latura poftirii trupeşti frica şi cuviinţa creştinească şi nu vă amăgiţi de trup de vreţi să vă bucuraţi de copiii

Iisus ne-a dat porunca să ne iubim unii pe alţii: „Iubeşte

— L

pe Domnul Dumnezeul tău din toată inima şi pe aproapele tău ca pe tine însuţi!” Dacă El ne-a putut ierta, fiind ţintuit pe cruce, noi de ce n-am putea ierta un cuvânt urât sau o palmă dată? Iertarea ne vindecă şi ne eliberează de agresor. De restul se ocupă Tatăl Ceresc.

Iertarea nu este convenabilă întrucât nu te mai lasă să urăşti, îţi ia statutul de victimă, implicit boala şi compasiunea celorlalţi. Ura te face să te simţi superior, să te defineşti. Iubirea te uneşte cu celălalt, te contopeşti cu el, iar tu nu vrei unirea cu călăul tău. Nu vrei asemănarea cu el, deoarece eşti diferit, eşti mai bun, de fapt eşti mândru.

Primul pas în iertare este înţelegerea că absolut tot ceea ce ni se întâmplă este consecinţa gândurilor noastre. Lumea fiind doar o reflecţie a ceea ce există în interiorul nostru, iar dacă ne confruntăme u o problemă este necesar să căutăm sursa ei în noi şi să nu mai aruncăm vina pe ceilalţi. Trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru absolut tot ceea ce ni se întâmplă şi să ne întoarcem la inocenţa copilăriei, la momentul în care nu ţineam supărarea mai mult de o oră, ne rugam sincer, iar dorinţele nu întârziau să se realizeze, nu puneam etichete oamenilor şi nu alergam după câştigul personal. Tot ceea ce se petrece în viaţa noastră are o corespondenţă în ceea ce am gândit în trecut, astfel nu trebuie decât să eliminăm gândurile negative şi sentimentele puternice asociate lor şi tot ceea ce ne deranjează acum va dispărea de la sine.

Oamenii adesea nu reacţionează la evenimentele în sine, cil a ceea ce cred că s-a întâmplat.

Am auzit de o metodă interesantă de schimbare a sensului unui eveniment din trecut şi implicit a ştergerii lui. Cum creierul înmagazinează o mulţime de amintiri şi creează alte legături inconştiente cu acestea, este posibil ca mult din ceea ce ne amintim să

nu fie real, putând recurge la această metodă

cum de îndată ce scriem cu cerneală, putem să întindem cu degetul cuvântul scris, apoi să scriem peste şi iar să întindem şi iar să scriem peste, primul cuvânt abia dacă se mai distinge şi tot aşa putem face cu o amintire neplăcută. Ne putem amintii de ea, schimbând sensul de câte ori este nevoie până ce aceasta capătă un nou sens şi o altă imagine.

Dacă tot gândim ceva rău faţă de o persoană şi o urâm în sufletul nostru, acel lucru mai devreme sau mai târziu se va manifesta exact aşa cum am anticipat, confirmându-ne gândurile.

De fapt nu ea a generat acel comportament, ci noi, at răgând conţinu ceea ce a urmat.

De aceea trebuie să ne eliminăm gândurile urâte, să-i cerem iertare şi să ne căim pentru ceea ce am crezut. Este esenţial ca cererea de iertare să vină din inimă şi trăirea să fie autentică.

Consecinţa acestor lucruri va fi un sentiment de uşurare şi iubire, semn că vindecarea a şi început.

Accesul la vindecare, la miracol nu va fi niciodată posibil, dacă nu începem să privim lume a prin ochii de copil.

Unica modalitate de a ne elibera este iertarea. Trebuie să iertăm oricât de greu şi de nedrept ni s-ar părea acest lucru şi dacă n

— O facem pentru cel care ne-a pricinuit răul, o facem pentru noi, pentru a nu ne mai cauza durere ori de câte ori ne reamintim acel incident care ne-a cauzat suferinţă.

Psa lmii vindecători

Psalmii au o putere mare de ajutor şi vindecare în orice problemă, dacă sunt citiţi cu credinţă şi perseverenţă. În continuare voi prezenta câteva exemple de psalmi vindecători şi modul lor de utilizare:

Psalmii pentru vindecări psihosomatice vor fi citiţi cel puţin şapte zile consecutive, bine-nţeles ajutaţi de post, într

— O stare de destindere cu o lumânare aprinsă dedicată Sfintei Treimi.

Psalmii pentru însănătoşire, stres, depresie

Psalmul 22 (23): „Domnul mă paşte şi nimic nu-mi va lipsi" (Domnul este păstorul meu) Psalmul 102 (103): „Binecuvântează, suflete al meu, pe Domnul..."

Psalmi de prevenire a reîntoarcerii bolii

Psalmul 6 „Doamne, nu cu mânia Ta, să mă mustrii pe mine, nici cu urgia Ta să mă cerţi".

Psalmul 38 (39) „Zis-am; Voi veghea asupra cărărilor mele..."

Psalmii purificării:

Psalmul 21 (22) „Dumnezeul meu, Dumnezeul meu, ia aminte la mine, pentru ce m-ai părăsit..."

Psalmul

31 (32) „Fericiţi cărora s-au iertat fărădelegile şi cărora's

— Au acoperit păcatele. Ferice bărbatul, căruia nu

— I va socoti Domnul păcatul, nici nu este în gura lui vicleşug..."

Psalmul 50 (51) „Miluieşte-mă, Dumnezeule, după mare mila Ta..."

Psalmul 141

(142) „Cu glasul meu către Domnul am strigat, cu glasul meu către Domnul m-am rugat..."

Psalmii desăvârşirii, după vindecare

Psalmul 45 (46) „Dumnezeu este scăparea şi puterea noastră, ajutor întru necazurile ce ne împresoară..."

Psalmul 118 (119) „Fericiţi cei fără prihană în cale, care umblă în legea Domnului..."

Alimentele fermentate şi sănătatea creierului

În organismul uman există două sistme nervoase: – Sistemul nervos central compus din creier şi coloana vertebrală.

— Sistemul nervos enteric compus din sistemul nervos intrinsec al tractului gastrointestinal. Aceste sisteme sunt conectate prin nervul vag, cel de-al zecelea nerv cranian ce merge din trunchiul cerebral în abdomen, fiind modul prin care bacteriile intestinal e transmit informaţii la creie

Aşa cum se întâmplă de câte ori suntem nervoşi ori supăraţi, avem probleme cu stomacul, astfel orice problemă stomacală poate

avea un ecou în sănătatea mentală, ducând la probleme precum anxietatea, depresia ori autismul.

Interesant este faptul că aşa cum există neuronii din creier, care produc serotonina responsabilă cu stările sufleteşti, există serotonină şi în intestine, de aceea tratamentele antidepresive sunt eficiente prin schimbarea alimentaţiei!

Bacteriile din intestine sunt parte a bunei funcţionări a organismului, dar ele pot fi foarte uşor compromise printr

— O alimentaţie proastă, antibiotice, poluare, apa cu fluor şi clor, săpunuri antibacteriene, chimicale folosite în agricultură, tutunul, etc.

Pentru optimizarea florei intestinale este necesar să: – Consumaţi alimente fermentate, nepasteurizate (pasteurizarea omoară probioticele), acestea fiind cea mai bună metodă pentru o digestie optimă); – Utilizaţi alimentele şi suplimentele probiotice (varza murată, kefirul nepasteorizat, smântâna fermentată nepasteorizată şi păstura de albine, sunt de asemenea alimente probiotice).

Sucurile acidulate şi apa

Am auzit undeva că atunci când eşti bolnav, îţi este de fapt sete. Sete de apă!

Este inutil să mai spun efectul nociv pe care îl au băuturile carbogazoase asupra sănătăţii. Până şi cele aşa-zise naturale conţin o mulţime de zahăr şi conservanţi! Altfel cum ar putea să-şi păstreze valabilitatea mai mult de 6 luni pe un raft? Băuturile gazoase conţin acid fosforic (soluţie caustică

), ce trebuie consumate cu moderaţie.

Multă lume consideră că dacă beau sucuri, ceaiuri, bere şi alte lichide, au băut de fapt apa atât de necesară organismului, ceea ce este o mare păcăleală! Multe din băuturile acestea sunt diuretice, efectul fiin d tocmai invers decât cel dorit, eliminând apa, deoarece compoziţia lor predominant acidă, face ca organismul să cedeze apa şi mineralele alcalinizate pentru a elimina reziduurile acide nocive. Sucurile dietetice sunt şi mai rele, având nevoie de mari cantităţi de apă pentru a neutraliza acidul fosforic.

Creierul are doar 2% din masa corpului, dar primeşte 15 – 20% din sânge, acesta fiind în mare parte compus din apă. Deshidratarea afectează capacitatea cognitivă şi prin acţiunea histaminei, dă stări depresive.

Apa, mai ales cea cu alcalinitate mare, hidratează celula şi sângele se oxigenează mai bine. În acelaşi timp, creşte capacitatea de sinteză şi de relaxare a creierului, astfel reducând simptomele depresive ori anxioase, formând totodată un echilibru hormonal, ceea ce reprezintă un factor principal în prevenirea şi declanşarea bolii.

Apa cu flor, pe de altă parte cauzează dezechilibrul tiroidei, 151

depresie, problemele glandei endocrine, constipaţie şi reţine apa în organism, acesta fiind un alt fenomen de evitat.

Eu, ca mulţi alţii, am fost dependentă de sucuri şi nu mă refer la cele naturale, ci cele acidulate care păreau că

— Mi dau o stare de bine şi de energie. Nu beam apă nici măcar de sete şi sucul era ţinut foarte aproape de mine, astfel încât şi noaptea dacă mă trezeam să

— L am la îndemână. Toate astea s-au întâmplat pân' a într

— O zi, când am conştientiza t efectele nocive pe care le au aceste chimicale colorate asupra organismului, am spus stop şi m-am forţat mai întâi să beau apă, iar acum nu mai gust din sucuri nici ocazional. Singurele pe care le accept sunt cele din fructe naturale, pe care le prepar singură şi pe care le beau imediat ce au fost stoarse. Este indicat ca prima masă a zilei să fie formată numai din sucuri naturale, băute pe stomacul gol. Nimic nu se compară cu gustul proaspăt al fructelor stoarse, băut la orele dimineţii. Te face să te simţi revigorat, cu poftă de viaţă şi mai aproape de natură. Încercaţi câteva zile şi vă veţi schimba părerea despre lichidul pe care-l consumaţi în mod frecvent. Acela trebuie să ne şi hrănească, nu doar să ne astâmpere setea.

Reţete din natură-Anasonul

Anasonul, ca plantă medicinală, este utilizat frecvent în anorexie şi pentru stimularea digestiei. Infuzia se prepară din 1 linguriţă de fructe zdrobite, la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 – 20 de minute, după care se strecoară. Se beau cel mult 3 căni pe zi. Pentru

stimularea poftei de mâncare se bea cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

Ceaiurile nu se păstrează mai mult de o zi, iar administrarea îndelungată nu este de dorit.

Precauţii, contraindicaţii, efecte adverse

Nu este indicat în gastrite, ulcer gastric şi duodenal, enterocolite acute şi cronice. În doze prea mari, uleiul volat îl poate să ducă la apariţia unor manifestări toxice iniţial concretizate prin stare de excitaţie apoi fenomene de paralizie musculară, tremor, stare de euforie sau somnolenţă.

Anasonul trebuie administrat cu grijă la copiii mici, numai în dozele arătate, sub formă de infuzii slabe şi nu este recomandat la cei care suferă de gastrită sau boală ulceroasă.

Dr. Valentin Nădăşan, Incursiune în fitoterapie

— Angelica

Bulimie, anorexie, dereglări apetitului-se administrează ca macerat la rece: jumătate de cană, luată cu 10 minute înainte de fiecare masă. Cura se realizează până la vindecare.

Maceratul la rece – o linguriţă de părţi aeriene uscate şi mărunţite se pun în jumătate de cană (125 ml.) de apă de izvor sau plată şi se lasă la macerat aprox. 8 ore, după care se filtrează. Maceratul se bea pe stomacul gol, în mai multe reprize (de obicei se administrează 3 doze pe zi).

Contraindicaţii: Angelica este ferm contraindicată la femei în perioada sarcinii (poate provoca avortul).

Tudor Ilie Mihai Minoiu – Plante medicale mirculoase din flora României – Anghinarea

Anghinarea, ca remediu fitoterapeutic, este indicată în anorexie.

Pentru stimularea poftei de mâncare se recomandă o infuzie din 1 linguriţă de plantă uscată, la 1 cană cu apă şi se bea câte de ca nă înainte de masă.

Contraindicaţii: Nu se admnistrează în stadiul acut al bolilor hepatobiliare şi renale.

Dr. Valentin Nădăşan, Incursiune în fitoterapie

— Arborele templier (Ginko Biloba)

Preparatele din Ginkgo sunt indicate în insuficienţa circul atone cerebrală, mai ales la persoanele vârstnice, cu pierderea memoriei, anxietate, ameţeli, depresie, confuzie, senilitate etc. Unele studii arată că Ginkgo este promiţător şi în tratamentul bolii Alzheimer, a cărei evoluţie este îmbunătăţită în cazul intervenţiei în primele stadii.

Ginkgo biloba intră în compoziţia mai multor extracte obţinute pe cale farmaceutică. La noi se găseşte sub forma soluţiei

Ginkgo-Biloba, din care se administrează câte 2 – 3 linguriţe pe zi, precum şi a comprimatelor Tanakan, administrare de obicei, în doză de 3 comprimate pe zi. Alte preparate se administrează conform indicaţiilor din prospect.

Precauţii, efecte adverse: Studiile efectuate până în prezent nu au pus în evidenţă efecte adverse semnificative. La unele persoane pot să apară reacţii alergice sau senzaţie de disconfort la stomac. În cazul apariţiei unor fenomene alergice, administrarea se întrerupe.

Dr. Valentin Nădăşan, Incursiune în fitoterapie

— Borşul de tărâţe

Este foarte util în depresii, nevroze, str es, ori în intoxicaţii cu tutun şi alcool.

Preparare: Într-un vas se amestecă tărâţele de grâu cu 1

— 2

pumni de porumb, rezultând aproximativ un sfert din volumul vasului. Se toarnă foarte puţină apă rece, cât să se umezească, după care se completează cu apă clocotită, până la 3 sferturi din volumul vasului. Se amestecă cu un făcăleţ şi se adaugă tarâţe acrite cu borş. În lipsa lor, se umezesc la început tărâţele cu borş, în loc de apa rece. Se amestecă bine şi se acoperă cu o cârpă, pentru 24 de ore, apoi se strecoară.

Administrare: 1 – 2 pahare de 3 ori pe zi după mese, timp de 1

— 3 luni.

— Busuioc

Benefic în caz de astenie, depresie, nevroze

(mai ales astenice), mânii-pulbere, de obicei se administrează împreună cu pulberea de sunătoare (Hypericum perforatuni), în proporţii egale. Tratamentul durează între 3 şi 7 luni.

Pulberea – planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub

159-Cura cu struguri, în variantă blândă pentru scăderea lentă în greutate

se pot consuma şi alte alimente, cantitatea de struguri se creşte gradat: 1 zi se consumă 1/2 kg. De struguri, repartizaţi câte 1 ciorchine înainte de fiecare masă. A 2 zi se va consuma 1 kg. de strug un, repartizaţi înainte de mesele principale. Cantitatea de struguri se măreşte în fiecare zi cu câte 1 kg. Încât în a 6 zi se ajunge la 3 kg., repartizaţi la cele 3 mese principale, timp de 7, 8, 9 zile, apoi se trece la alimentaţia normală. Între mese nu se consumă nimic şi se iau la ore fixe. Cura se poate repeta după 3 zile de pauză. Are ca efect, scăderea în greutate în mod lent, dar sigură dacă nu se fac abuzuri. Fiind bogaţi în zaharuri, sunt uşor asimilabili, elimină stările de slăbiciune, echilibrare a sistemului nervos, eliminând nevoia maladivă de a mânca mereu

Carte de leacuri şi reţete naturiste, găsită pe internet în format pdf

— Cura cu Ţelină

1 pahar de suc din frunze de ţelină, băut înainte de masă cu 20 min., are efect de inhibare a apetitului alimentar.

Efectul diuretic al ţelinei provoacă eliminarea apei din ţesuturi, ducând la scăderea în greutate

Se mai adaugă efectele de reglare a activităţii glandelor care produc în organism cortizonul numit şi hormonul de stres, care când este în exces dă pielii aspectul de pufos neplăcut.

Carte de leacuri şi reţete naturiste, găsită pe internet în format pdf

— Cura cu suc de ţelină

Ţelina conţine: vitaminele (A, B, C), minerale (magneziu, mangan, fier, iod, cupru, sodiu, potasiu, calciu, fosfo r), anhidridă sedanoică, colină, tirozină, acid glutanic, etc.

Sucul de ţelină este foarte bun tonic al sistemului nervos şi (în general), ajută în remedierea obezităţii.

De asemenea, este foarte util în nervozitate.

Ţelina se poate folosi pe toată perioada anului, crudă, adăugată în diferite preparate ale „bucătăriei fără foc”. Întotdeauna se serveşte la primul fel. Cura cu suc de ţelină durează de la 15 la 20 zile şi constă în a se bea câte un pahar de 150 mililitri înaintea fiecărei mese principale.

Elena Nita Ibrian – Terapia naturala1463 reţete, pg.105

— Cura cu suc de varză

Varza conţine: protide, lipide, glucide, minerale (fosfor, calciu, fier), vitamine hidroaldehide (C, B1, B_2, PP), vitaminele liposolubile (provitamina A şi vitamina A).

Sucul de varză este foarte bogat în feculă verde, albumină vegetală, răşină, extract gomos, extract solubil în apă şi alcool, suflat şi nitrat de potasiu, oxid de fier, sulf (esenţă sulfuroasă). Luat în uz intern, sucul de varză este energetic, remineralizant, revi talizant, reechilibrant general (belşug de vitamine şi enzime), antianemic (fier, cupru care intervin în fixarea calcică normală). Două pahare pe zi se beau în stări depresive şi nervozitate.

Combinaţia cu suc de morcovi şi suc de cătină sau suc de lămâie, este forma cea mai indicată dacă privim şi aspectul gustului, care astfel devine mult mai plăcut.

Elena Nita Ibrian – Terapia naturala1463 reţete, pg.107

— Eucaliptul

Ajută la atenuarea depresiei

Ulei esenţial:

10 picături în apă fierbinte într-un vas cu gâtul îngust, iar vaporii rezultaţi se inhalează, sau diluat în baie pe timpul bolii.

Stephen Harrod Buhner-Antibiotice din plante, pg.51

— Floarea patimilor

Preparatele din floarea-patimilor se folosesc în insomnii, stări de anxietate, stări de stres, mai ales cele însoţite de încordare musculară, stări de iritabilitate nervoasă.

Se poate administra 0,5 – 1 g de pulbere pe zi.

Infuzia se prepară din 1 linguriță de plantă mărunțită, la 1

cană cu apă. Se beau 2 sau cel mult 3 căni pe zi. Pentru favorizarea somnului, se bea 1 cană de ceai, seara, înainte de culcare. Este inclusă în diverse preparate medicinale și se administrează conform indicațiilor din prospect.

Dozele foarte mari pot fi însoțite de cefalee, stări de confuzie mintală. Nu se administrează la copiii sub 2 ani.

Dr. Valentin Nădășan, Incursiune în fitoterapie

— Gen țiana (Fierea pământului)

— Gentiana asclepiadea

Depresie, stări de melancolie la persoane supraponderale, isteri e, adjuvant în sindromul discordant-pulbere administrată de

4 ori pe zi, la aceleași ore, în cure de câte o lună cu pauză de 2

săptămâni, atât cât este necesar. În medicina populară din zona Maramureșului este cunoscută o licoare (macerat la rece) făcută din gențiană și angelică

(Angelica archangelica)

În proporții egale, care alungă gândurile negre, vindecă „veninul la inimă", ferește de întristare și nebunie. Științific s-a constatat că uleiul volatil și furanocumarinele din angelică într-adevăr au une fect echilibrant psihic, în timp ce alcaloidul gențianină din rădăcinile de gențiană acționează direct la nivelul creierului, având efecte antidepresive.

Preparare și administrare

Pulberea-planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin știa pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10 – 15 minute, după care se înghite cu apă. Se poate mânca după minim 30 de minute de la administrare.

Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

Tudor Ilie Mihai Minoiu – Plante medicale mirculoase din flora României – Ghimbirul

Ajută în tratarea depresiei.

Preparare şi dozaj: Se poate consuma sub formă de ceai, capsule, tinctură sau în mâncare.

Ceai:

Rădăcină proaspătă-25 g lăsată la opărit timp de 5 minute în 237 ml apă.

Rădăcină uscată-l linguriţă şi jumătate în 237 ml apă, fiartă în clocote mici timp de 10 minute. În timpul episoadelor acute, beţi ceaiul de-a lungul zilei.

Capsule

Măcinaţi planta pudră şi încapsulaţi-o; luaţi 3 capsule de 3 ori pe zi ca stimulent al sistemelor circulator şi imunitar. În timpul episoadelor acute, luaţi pană la 25 de capsule pe zi.

Tincturi

Rădăcină proaspătă 1: 2 în alcool de concentraţie 95%, 10 – 20 de picături de până la 4 ori pe zi. Rădăcină uscată (nu la fel de bună) 1: 5 în alcool de concentraţie 60%, 20 – 40 de picături de până la 4 ori pe zi.

În mâncare: în tot şi în orice, frecvent.

Cum consum am ghimbirul: Două dintre modalităţile cele mai bune de a consuma ghimbirul ca aliment sunt: ghimbirul murat, adesea servit alături de sushi în restaurantele japoneze, şi feliile de rădăcină de ghimbir confiată. Ambele sunt gustări grozave, pot fi consumat e în cantităţi mari şi sunt stimulente sănătoase ale sistemului.

Efecte secundare şi contraindicaţii: Evitaţi dozele mari în timpul sarcinii.

Alternative la ghimbir: Galangal (ghimbir mic, Alpinia galanga), usturoi, ceapă, hrean, muştar.

Stephen Harrod Buhner – Antibiotice din plante, pg. 63 – 64

— Ginsengul

Pe baza tradiţiei medicinei orientale, ginseng-ul a fost şi este utilizat ca tonic general şi psihic, pentru prevenirea urmărilor stresului prelungit, în caz de oboseală psihică şi oboseală fizică, pentru combaterea surmenajului, în stările depresive, mai ales la vârstnici, în

stările de anxietate, în tulburările de memorie, în nevroze, în stări de malnutriţie şi convalescenţă, în stările de debilitate.

La noi, ginseng-ul ajunge preponderent’s ub formă de produse comerciale gata preparate: capsule, extracte lichide etc. Alte forme de prezentare includ: ceaiurile, pulberea uscată din rădăcină etc. În general, preparatele de ginseng conţin între 100 şi 400 mg de extract de ginseng, ceea ce echival cază cu o cantitate de 0,5

— 2 g de rădăcină. Această cantitate corespunde de altfel cu doza medie zilnică. În funcţie de forma de prezentare, mărimea şi concentraţia dozei, modul de administrare este variabil şi se recomandă consultarea instrucţiunilor din prospectul produsului. De obicei, preparatele ante medicinale din flora lumii de ginseng se administrează zilnic, timp de câteva săptămâni, dar nu mai mult de trei luni. După o pauză de o lună, cura se poate repeta.

Precauţii: Ginseng-ul în sine pare să fie o plantă medicinală lipsită de toxicitate, cel puţin atunci când nu se depăşesc dozele obişnuite. Preparatele de ginseng nu se administrează concomitent cu alte medicamente stimulante, nici cu băuturi sau deserturi care conţin cafeină. Datorită faptului că nu există studii cu privire la siguranţa administrării la gravide, este recomandată evitarea ginseng-ului în perioada de sarcină şi alăptare. Ginseng-ul se administrează cu prudenţă la bolnavii hipertensivi. Alte posibile interacţiuni nefavorabile au fost menţionate în ce priveşte: digoxina, estrogenii, corticosteroizii, inhibitorii de monoaminoxidază, warfarina, heparina, aspirina.

Date îngrijorătoare există cu privire la preparatele de ginseng comercializate. Potrivit rezultatelor unor verificări efectuate de diverse organisme de control, preparatele de ginseng sunt unele dintre cele mai contrafăcute dintre toate pre paratele fitoterapeutice aflate în circulaţie pe piaţa mondială, şi aproape jumătate din produsele de pe piaţa americană nu îndeplinesc condiţiile de calitate impuse de organismele de protecţie a consumatorilor.

Principalele nereguli constatate constau în: Prezenţa accidentală peste limita adminisibilă a unor contaminanţi, cum sunt de exemplu pesticidele, plumbul etc.

Adăugarea de către fabricanţi a unor substanţe sintetice cu acţiune asupra sistemului nervos central, cu intenţia vădită de a accentua efectele stimulante ale produsului. Un astfel de caz, în care produsul de ginseng conţinea efedrină, a fost publicat în revista medicală Lancet, în anul 1994. Atletul suedez care a folosit produse de ginseng cu adaos de efedrină a fost depistat pozitiv la testul de dopaj.

Concentraţia scăzută de substanţe active. Unele sondaje

— Test au descoperit produse care nu conţineau deloc substanţe active de tipul ginsenozidelor.

Dr. Valentin Nădăşan, Incursiune în fitoterapie

— Ginsengul siberian

Este în general complet nontoxic, iar ruşii au consemnat despre persoane care consumă doze excepţional de mari de vreo 20 de ani, fără reacţii adverse. Atât ginsengul asiatic, cât şi cel american, pe de altă parte, au câteva restricţii de folosire. Ginsengul siberian, produce rezultate cumulative: cu cât îl consumi mai mult timp, cu atât este mai eficient. Efectele tind să se vadă după circa 6 săptămâni, iar rezultatele cele mai însemnate se pot vedea după 6 luni. Aceasta este în mod special adevărat la persoanele care prezintă o piele lividă, cu aspect; bolnav, moleşeală şi depresie.

Ginsengul siberian este indicat ca tratament specific pentru persoanele imunodepresive, care prezintă oboseală şi lipsa vitalităţii şi pentru persoanele care se îmbolnăvesc frecvent. Spre deosebire de echinaceea, nu este un imunostimulator; el îmbunătăţeşte mai degrabă imunitatea şi ajută la refacerea funcţionării opt me a sistemului imunitar. Fiind un inhibitor al monoaminooxidazei, el este, de asemenea, util în depresie, o stare care însoţeşte adesea un sistem imunitar serios epuizat.

Preparare şi dozaj: Ginsengul siberian se foloseşte sub formă de ceai, tinctură sau capsule. Ceai:

Infuzie rece, 85 – 170 g de pană la 3 ori pe zi.

Tinctură:

Plantă uscată: 1: 5 în alcool de concentraţie 60%, 20 – 60 de picături de pană la 3 ori pe zi.

Capsule:

2 capsule de 3 ori pe zi.

Efecte secundare şi contraindicaţii: Pentru aproape toate persoanele: nu există. Poate creşte temporar tensiunea arterială; cei cu tensiune foarte ridicată trebuie să fie precauţi, mai ales dacă planta este combinată cu alte hipertensive, cum ar fi lemnul

— Dulce.

Consumând în exces poate produce tensiune ridicată şi insomnie.

Prudenţă la cei sub 40 de ani!

Ginsengul siberian se foloseşte de către oricine are peste 40 de ani. În general, nici ginsengul american şi nici cel asiatic nu ar trebui consumat de tineri, mai ales de bărbaţii sub

40 de ani. Acele specii de ginseng au puternic efect androgenic, iar consumul frecvent poate interfera cu dezvoltarea sexuală. Totuşi, ele sunt clar indicate bărbaţilor de peste 40 de ani. Ele au dovedit o convingătoare acţiune antioboseală, antitumorală, radioprotectoare, antivirată şi antioxidantă. Cei ce consumă plantele au prezentat amplificarea reacţiei la stimuli vizuali şi a agerimii, putere de concentrare şi înţelegere a conceptelor abstracte. Practic, aceste două specii de ginseng sunt plante pentru cei care se confruntă cu efectele secundare ale îmbătrânirii. Totuşi, ambele sunt foarte scumpe. Ginsengul siberian este o alternativă eficientă dacă nu există debilitate sexuală şi/sau mentală, sau pentru cei cu cancer însoţit de o depresie a sistemului imunitar. Alternative la ginsengul siberian: Ashwagandha, astragalus, ciuperci shiitake; pentru bărbaţi de 40 de ani, ginseng asiatic sau american.

Stephen Harrod Buhner – Antibiotice din plante, pg.103 – 104

— Ienupărul

Benefic în boli nervoase, nevroză, depresii, stări de angoasă, anxietate-cura cu boabe de ienupăr, asociată unei alimentaţii naturale şi unor schimbări de atitudine, catalizează procesul de vindecare al acestor afecţiuni şi tulburări. Pe termen lung ienupărul se dovedeşte a fi psihostabilizant şi anxiolitic, asigurând un climat propice vindecării atât bolilor fizice, cât şi celor psihice.

Tudor Ilie Mihai Minoiu-Plante medicale mirculoase din flora

României

— Isopl

Sterie, depresie însoţită de astenie, nevroze anxioase, hiperexcitabilitate-pulbere de isop: un sfert de linguriţă de 3 ori pe zi în cure de 21 de zile cu 7 zile pauză. Isopul se asociază foarte bine în aceste cazuri cu sunătoarea (Hypericum perforatuiri), talpa gâştei

(Leonurus cardiacă), păducelul (Crataegus oxyacan tha), captalanul

(Petaşites officinalis).

Mod de preparare şi administrare: Pulberea (obţinută prin măcinarea fină cu râşniţa electrică de cafea) – se ia o linguriţă rasă (se ţine sub limbă vreme de 10 – 15 minute) apoi se înghite cu puţină apă. Tratamentul se face de 2 – 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Se poate mânca după 30 de minute de la administrare.

Tudor Ilie Mihai Minoiu – Plante medicale mirculoase din flora României

— Lichior din flori de levănţică

Ingrediente

flori de levănţică, alcool de 90 grade, 6

00 grame de miere naturală, 700 mililitri de apă.

Mod de preparare

Florile de levănţică recoltate când sunt pe trei sferturi înflorite se taie mărunt, se pun în sticlă (capacitate 500 mililitri) pe trei sferturi, se umple sticlă cu alcool. Se lasă astfel la macerat, înfăşurată în hârtie albastră, timp de 18 zile.

Sticla se agită de două ori pe zi. Se filtrează şi se amestecă cu sirop preparat din apă şi miere. Se iau câte 3 linguri pe zi.

Este util în tratamentul stărilor de anxietate.

Elena Nita Ibrian

Terapia naturala1463 reţete, pg. 258

— Liliac

1 linguriţă de coajă mărunţită, la 250 ml. de apă şi se fierbe 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2 – 3 căni pentru anorexie. Datorită faptului că este un ceai amar, stimulează pofta de

mâncare.

Revista Tratamente Naturiste, Nr. 21, An 3, Iulie 2008

— Macul de grădină

Contribuie la reducerea stărilor de anxietate şi a stărilor de melancolie.

Folosite fără măsură, nechibzuit, preparatele pe bază de mac – opiul şi morfina – creează dependenţă, urmările pentru sănătate fiind foarte grave.

Preparatele de măselariţă au puternice efecte sedative, hipnotice, antinevralgice, antispasmodice. Se utilizează în stări de agitaţie – în cazul bolilor de nervi, în anxietate.

Măselariţa este o plantă de mare utilitate şi pentru industria farmaceutică.

Atenţie, tratamentele cu extracte de măselariţă se fac numai sub îndrumarea specialistului, măselariţa fiind foarte toxică.

Felicia-Dicţionarul plantelor de leac, Editura Călin, pg. 75

— Mate

Mate sau ceaiul de Paraguay are influenţă benefică asupra stării generale de spirit, dar şi în oboseală fizică şi nervoasă, în dureri de cap. Poate fi eficient în curele de slăbire, combătând celulita, obezitatea, edemele. Este un preparat tonic şi revita lizant pentru convalescenţi, fiind cunoscut şi pentru influenţa sa pozitivă asupra activităţii stomacale şi intestinale. Deşi nu are efectele nocive ale cafelei sau ale ceaiului chinezesc, mate devine toxic în doze mari, mai ales pentru ficat, dar poate p rovocă şi insomnie, agitaţie, palpitaţii.

Nu trebuie uitat faptul că mate este un puternic stimulent nervos. În ceea ce priveşte caracterul său energizant, specialiştii nu confirmă întru totul această calitate.

Felicia-Dicţionarul plantelor de leac, Editura Calin, pg. 76 – 77

— Mărul

Mărul este un bun bandaj pentru tractul gastro

— Intestinal. Utilizat şi în obezitate, mărul este eficient sub formă de cure de mere verzi.

Felicia-Dicţionarul plantelor de leac, Editura Calin, pg. 80

— Mierea Stres – Când simţi că explodezi de nervi sau în

perioadele în care eşti foarte stresat şi ai emoţii pentru un examen ori o şedinţă, mănâncă ovăz sau grâu fiert în care ai pus o lingură cu miere. Te vei simţ i bine imediat!

Anxietate – Crizele de anxietate se.com bat în mod natural cu ajutorul unui pahar cu suc de portocale amestecat cu o linguriţă cu miere şi puţin praf de nucşoară. Bea de două ori pe zi.

Depresie – În perioadele depresive sau suprasolicitante din punct de vedere psihic, apelează la un tratament naturist

amestecă 1 kg de miere de tei, 300 gr de polen crud, 100 gr de păstură. 30 gr lăptişor de matcă şi 100 gr seminţe de cânepă măcinate. Pune amestecul într

— Un borcan închis ermetic şi ţine-l la frigider. Ia câte două linguri pe zi, cu o jumătate de oră înainte de masa de prânz.

50 de leacuri cu miere (supliment la revista femeia de azi) 13 februarie 2014, Pg. 14

— Urzica

Preparatele de urzică se aplică în obezitate

Urzica este considerată o plantă medicinală excepţională. Are proprietăţi diuretice, astringente, antiseptice, depurative, emoliente, expectorante, hemostatice, tonice, revitalizante, detoxifiante, antidiareice, vitaminizante, hipoglicemiante, cicatrizante, decloridurante, antitusive, dar şi hrănitoare. În tabloul afecţiunilor în care urz că are aplicaţii terapeutice sunt cuprinse nu mai puţin de 20 de denumiri, fapt rar întâlnit printre plantele medicinale.

Urzica este, practic, una dintre cele mai complete plante medicinale. De asemenea, urzica impulsionează activitatea ficatului, precum şi pe cea din tractul gastro

— Intestinal.

Felicia-Dicţionarul plantelor de leac, Editura Calin, pg.147

— 148

— Obligeana

Benefic în caz de şoc psihic, isterie, anxietate

(stări de teamă fără motiv), nevroze, coşmaruri, insomnii

— Macerat la rece:

se bea 1/2 – 1

pahar (200 ml.) dimineaţa, la prânz şi seara. Poate fi înlocuit cu 1/2 linguriţă de pulbere luată în aceleaşi momente ale zilei. -stări de depresie, melancolie

— Pulbere: 2 – 3 linguriţe rase pe zi.

169-adjuvant în psihoze (schizofrenie şi în sindrom discordant, paranoia) – pulbere: 2 – 4 linguriţe pe zi, pe stomacul gol. Ideal ar fi să se administreze jumătate de linguriţă de 6 ori pe zi. Are efect sedativ uşor, antidepresiv, tonic nervos.

Pulberea-planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafead upă-care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1/4-½ linguriţă rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10 – 15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

Maceratul la rece (reţeta pentru obţinerea a 200 ml.) o linguriţă de pulbere de obligeană se lasă la înmuiat într-o jumătate de pahar de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează. Preparatul obţinut se bea de regulă înainte de masă cu un sfert de oră. Doza: 2 – 3 căni pe zi.

Tudor Ilie Mihai Minoiu – Plante medicale mirculoase din flora României – Păducelul

Acidul triterpenic din păducel este benefic la tratarea bolilor de inimă pe fond nervos, tahicardiei, tulburărilor neuro-vegetative şi insomniilor. De asemenea, combate obezitatea.

Florile de păducel pot fi combinate cu alte plante medicinale, de exemplu cu odolean şi talpa gâştei, rezultând un ceai medicinal valoros.

Felicia-Dicţionarul plantelor de leac, Editura C

alin, pg. 100

— Pătlăgica vânătă (vânăta)

Substanţe active importante:

potasiu (în cantitate mare), sodiu, calciu, fosfor, fier, sulf, mangan, cupru, iod, vitaminele C, A, B1, B_2, glucide, lipide, protide. Dacă nu este îndeajuns de coaptă, vânăta conţine o substanţă toxică numită solanină, substanţă care se găseşte şi în cartofii lăsaţi la lumină (aceştia capătă culoarea verde), precum şi în germenii de cartofi.

Potrivit herbalistei Elenei Niţă Ibrian, pătlăgica vânătă are o importanţă deosebită în tratamente privind obezitatea

Vânăta revigorează organismul, fiind un stimulent al multor funcţii importante, inclusiv cea digestivă.

Felicia-Dicţionarul plantelor de leac, Editura Călin, pg. 104

— Portocalul

Preparatele pe bază de portocal dau rezultate pozitive în deranjamente stomacale, spasme, stări de agitaţie uşoară, obezitate, Substanţe active importante:

În portocale – hidraţi de carbon, săruri minerale, vitamine (mai ales vitamina C), proteine; în flori şi coaja portocalelor – uleiuri volatile; în frunze

hesperidă.

Preparatele pe bază de frunze, flori şi coajă de portocală sunt indicate, cu precădere, în afecţiuni pe fond nervos, având efecte calmante şi relaxante recunoscute de multă vreme.

Felicia-Dicţionarul plantelor de leac, Editura Călin, pg 11

— Prunul

Substanţe active importante

hidraţi de carbon, pectine, microelemente (potasiul în cantitate însemnată), mucilagii, vitamine, acizi organici, celuloză, caroten.

Prunele uscate conţin zaharuri şi hidraţi de carbon.

Prunele au capacitatea de a reechilibra activitatea digestivă, facilitând procesele digestive şi acţiunea enzimelor. Sunt recomandate a fi consumate proaspete, dar şi uscate, anemicilor, convalescenţilor, celor care au imunitatea slăbită, astenicilor. Prunele sunt tonice pentru sistemul nervos, reconfortante pentru întregul organism, având, totodată, şi proprietăţi diuretice, laxative, decongestive. Preparatele medicinale, dar şi mâncărurile pe bază de prune contribuie şi la buna funcţionare a ficatului, a splinei, a rinichiului, având efecte depurative atât pentru ficat, cât şi pentru rinichi. Pentru afecţiuni cum ar fi hipertensiunea, obezitatea, specialiştii recomandă cure de prune.

Felicia-Dicţionarul plantelor de leac, Editura Calin, pg. 112

171-Pelinul

Preparatele din pelin sunt utile în anorexie.

Pentru stimularea poftei de mâncare şi în general a digestiei, se prepară o infuzie din 1 linguriţă de plantă mărunţită, la 1 cană cu apă. Cantitatea rezultată se bea fracţionat înaintea meselor principale.

Precauţii, contraindicaţii: Administrarea în doze mari poate să ducă la apariţia unor fenomene toxice datorate tuionei. Intoxicaţia cu pelin se manifestă prin stare de excitaţie, convulşii, comă şi chiar moarte. Aceste complicaţii toxice apar mai ales în ţările unde se consumă o băutură a leoolică preparată din pelin, numită absint. Pelinul nu se administrează la femeile însărcinate şi nici la mame în perioada de alăptare. Este de asemenea contraindicat la persoanele cu afecţiuni ale sistemului nervos. În general, perioada de administrare trebuie să fie limitată la maximum 2 săptămâni.

Dr. Valentin Nădăşan, Incursiune în fitoterapie

— Rozmarinul

Preparatele din rozmarin sunt indicate în anorexie.

Infuzia se prepară din 1 linguriţă de frunze uscate şi mărunţite, la 1 cană cu apă. Se beau 1 – 2 căni pe zi.

Depăşirea dozei terapeutice poate duce la apariţia convulsiilor, de aceea utilizarea uleiului volatil trebuie făcută cu maximă atenţie.

Dr. Valentin Nădăşan, Incursiune în fitoterapie

— Salcia

Preparatele din scoarţă de salcie sunt utilizate în stările de iritabilitate nervoasă şi anxietate şi în insomniile pe fond nervos.

Preparare şi administrare

Decoctul de scoarţă de salcie se prepară din 2 linguri de produs mărunţit, la 1 cană cu apă. Se administrează

3 – 4 linguri pe zi. Se poate administra şi sub formă de pulbere în doză de o linguriţă înaintea celor trei mese principale.

Decoctul pentru uz extern, utilizat în caz de stomatită, se prepară din 4 linguri de scoarţă mărunţită, la 1 cană cu apă. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Precauţii, efecte adverse:

Administrarea în doze prea mari poate să ducă la apariţia unor

fenomene nedorite cum ar fi cefaleea, ameţelile, greţurile şi vărsăturile, diareea, convulsiile.

Dr. Valentin Nădăşan, Incursiune în fitoterapie

— Sânziene galbene

(Drăgaica-Galium verum) – macerat la rece

Recomandat în stări den ervozitate, tulburări de menopauză, nevroză.

Se combină foarte bine cu lavanda (Lavandula ofbcinalis) şi cu teiul (Tilia sp.). În cazuri de isterie sau agitaţie foarte puternică se va folosi împreună cu rădăcina de valeriană (Valeriana of

Beinalis). Mod de preparare şi administrare: Pulberea – planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10

— 15 minute, după care se înghite cu apă. Se poate mânca după 30 de minute de la administrare. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

Infuzia combina ta (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.)

— L-2

linguriţe de pulbere de sânziene se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de ap a fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră. Doza-3 căni pe zi.

Infuzia combinata super-concentrată – se prepară întocmai ca şi cea pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2

— 3

linguri de plantă în loc de 1 – 2 linguriţe.

Tudor Ilie Mihai Minoiu – Plante medicale mirculoase din flora României

— Schinduful

Seminţele de schinduf şi preparatele fitoterapeutice derivate sunt indicate în stări de anemie, convalescenţă, astenie fizică şi astenie psihică, nevroze, anorexie

Infuzia se poate prepara din 1 linguriţă de pulbere de seminţe, la 1 cană cu apă. După strecurare se îndulceşte şi se beau 1 – 3 căni pe zi.

Decoctul se prepară din 1 linguriţă de seminţe măcinate, la 1 cană cu apă. Mai întâi se ţine la macerat 6 ore, după care se fierbe 5 minute. Se strecoară şi se bea îndulcit, pe parcursul unei zile.

O altă modalitate de preparare este macerarea timp de 24 de ore. Se pun 50 g de seminţe la jumătate de litru de apă. După 24 de ore se pot bea 1 – 2 căni pe zi. Seminţele măcinate de schindui se pot folosi şi ca atare, în cantitate de 1 linguriţă pe zi.

La persoanele cu colesterol şi trigliceride crescute, respectiv cu diabet zaharat, se recom andă consumarea a 25 g (5 linguriţe) de seminţe măcinate, în fiecare zi. Intră în compoziţia comprimatelor

Plantofort.

Nu se administrează la femeile însărcinate.

Dr. Valen tin Nădăşan, Incursiune în fitoterapie

— Schinelul

Preparatele din schinel sunt indicate în caz de anorexie.

Preparare şi administrare: Infuzia se prepară din 1 linguriţă de plantă uscată şi mărunţită, la 1 cană cu apă. Se bea câte 1/4 de cană cu 30

de minute înainte de mesele principale.

Dr. Valentin Nădăşan, Incursiune în fitoterapie

— Scorţişoara

1.

Obezitate

Ceaiul rece de scorţişoară, băut chiar înainte de a mânca, ajută la diminuarea apetitului alimentar şi mai ales a celui pentru dulciuri. Luat sub formă de pulbere, imediat după masă, aprox 1 gr., reglează activitatea pancreasului şi glicemia, prelungind senzaţia de saţietate, prevenind formarea de ţesut adipos.

Pentru consumatorii de hrană nocturnă, se recomandă o lingură de miere cu scorţisoară, dizolvată într-o cană de apă fierbinte, ingerată cu înghiţituri mici. Are un efect garantat de a diminua sau elimina pofta de mâncare.

2.

Anorexie

un vârf de linguriţă de scorţişoară ce se administrează înainte de masă.

3.

Pentru atacul de panică se prepară un ceai din flori de muşeţel, tei, frunze de roiniţă, rozmarin şi herba de sunătoare, în părţi egale, după care se face o infuzie din 3 linguriţe de amestec la 500 ml apă clocotită, se lasă 10 minute. Se beau câte 2 ceaiuri călduţe pe zi, ultimul înainte de culcare.

— Sunătoareae

ste considerată remediul clasic antidepresiv, redând buna dispoziţie şi alungând gândurile rele, efectul ei este egal cu antidepresivele de sinteză. Mod de folosire 1 linguriţă de plantă la 1 cană de apă clocotită, de

3 ori/zi.

— Talpa-gâştii

Preparatele din talpa-gâştii se utilizează la pacienţi cu tulburări funcţionale ale inimii (pe fond nervos), în tulburările de menopauză, în stări de anxietate, nelinişte, în cazuri de hipertensiune arterială uşoară, iar după unii autori au şi efecte anafrodisiace.

Infuzia se prepară din 2 linguriţe de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi. Asocierea cu valeriană şi păducel este deosebit de frecvent folosită şi utilă în afecţiunile cardiace.

Se poate prepara şi o infuzie concentrată, din 3 linguri de plantă la 1 cană cu apă. Infuzia aceasta se administrează în doză de

3 – 5 linguri pe zi.

Se poate administra şi sub formă de pulbere. Se administrează 1 vârf de cuţit de 3 ori pe zi, timp de 2 săptămâni.

La administrare în doze excesive pot să apară efecte nedorite cum ar fi vărsăturile, colicile abdominale şi senzaţia de sete intensă.

Dr. Valentin Nădăşan, Incursiune în fitoterapie

175-Tămâiae

ste o răşină aromată extrasă din trunchiurile unor arbori şi a fost folosită din cele mai străvechi timpuri în toate ritualurile

religioase şi în toate templele faraonilor din Egipt. Are în compoziţia sa numeroase uleiuri care ajută în ameliorarea sau chiar tratarea unele afecţiuni grave. În România se găseşte cel mai des tămâia sintetică, dar în scop terapeutic este recomandată cea naturală. Este cunoscută întrebuinţarea sa în aromaterapie, iar inhalarea fumului de tămâie are un efect benefic în stările de anxietate şi stres. Există consemnări care arată beneficii chiar şi în tratarea epilepsiei sau a unor forme de psihoză. De asemenea arderea ei absorbe mirosurile neplăcute dintr-o încăpere, împrospătând aerul şi eliminând microbii.

Tămâia mai poate fi folosită şi ca leac contra fumatului, deoarece s-a demonstrat că fumul ei acţionează ca inhibator asupra centrilor nicotici din creier.

— Teiul

Benefic pentru combaterea îngrăşării; obezitate

Infuzie combinată. Se beau 1 – 2 căni cu această infuzie călduţă înainte de fiecare masă. Reduce apetitul atât prin reducerea secreţii lor digestive, cât şi prin combaterea stresului, care adesea poate exacerba nevoia de a mânca, mai ales dulciuri şi alimente mai grase; isterie

(crize de nervi); surmenaj intelectual; insomnie

— Pulbere.

Se administrează 3 – 4 linguriţe pe zi, din care 2 linguriţe seara, înainte de culcare.

Tudor Ilie Mihai Minoiu – Plante medicale mirculoase din flora României

— Tinctura de lavandă – într-un borcan se pune ¾ plantă, se completează cu alcool de 70, se lasă la macerat 14 zile, agitând din când în când borcanul) 1 linguriţă la ½ pahar de apă de 3

— 4 ori/zi, pe stomacul gol, timp de 3 luni.

Medicamente cu substanţe active 100% naturale, Rhodiolin (Rhodiola Roseea) şi Noni lichid (morinda citrifolia), se va vindeca sistemul nervos şi inunitar, Strong Bones 2 cap sule/zi cu 30 min.

Înainte de masă.

Macerat rece din petale de trandafir, de 3 ori/zi, cặte o cană, timp de o lună.

Carte de leacuri şi reţete naturiste, găsită pe internet în format pdf

— Valeriana

Astăzi ştim că valeriana exercită în plus efecte benefice în stările de anxietate

Ceaiurile de valeriană ajută instalarea rapidă a somnului şi reduc perioadele de trezire, o dată ce somnul's

— A instalat.

Precauţii

Administrată ca tranchilizant, valeriana nu pare să aibă efecte toxice adverse. De aceea poate fi administrată chiar şi copiilor. Se cunosc totuşi cazuri de intoxicaţie voluntară sau accidentală prin administrarea în doze excesive. Nu este recomandată utilizarea pe durată nelimitată.

Dr. Valentin Nădăşan, Incursiune în fitoterapie

Alte tratamente naturiste

Anorexia se poate trata cu o baie de cimbru sau cimbrişor cu 50 g/

plantă, la 1 l de apă. Se recomandă a se face o asemenea baie, cel puţin odată pe lună. Atenţie! În timpul băii, apa nu va acoperi nivelul inimii *

Agitaţie nervoasă:

amestec din plante uscate de mentă, rădăcină de valeriană, conuri de hamei, luate în proporţie de 2 linguri din prima plantă şi câte una din celelalte. Peste 1 lingură de amestec se pun 400 ml. Apă clocotită, se lasă la infuzat până se răceşte, se bea câte 200

ml. 2 ori/zi.

Carte de leacuri şi reţete naturiste, găsită pe internet în format pdf

*

Anxietatea se poate reduce prin consumul de fosfor, ce poate fi găsit mai ales în ţelină, ce are ca efect diminuarea hormonilor de stres, de asemenea în varză, salată şi alte crudităţi antioxidante (conţin vitamina A, C, E), elimină stările anxioase. Usturoiul, castraveţii, bananele şi curmalele reglează circulaţia sanguină, având un efect

calmant.

Nucile şi alunele sunt bogate în magneziu, astfel reglând funcţiile suprarenale şi metabolizarea acizilor graşi esenţiali, dar trebuie consumate cu moderaţie! Un efect bun îl au şi esenţele de uleiuri din cătină albă, iasomie, lavandă, muşcată, ghimbir, roiniţă şi salvie pentru masaje pe tâmple şi frunte.

Pentru pulverizare în încăpere este eficient uleiul eteric din lavandă, trandafir, iasomie, chiparos, bergamot, santal şi ylang

— Ylang.

În stările anxioase se recomandă băile aromatizante cu ulei eteric de lavandă, cimbru şi coada şoricelului.

O alimentaţie dezechilibrată contribuie considerabil la apariţia stărilor de anxietate şi depresie. Pentru a fi evitate, sau măcar ameliorate este necesar să consumăm cât mai multă hrană vie, aceasta fiind o sursă inepuizabilă de energie şi sănătate.

Pentru anxietate şi insomnie se face o infuzie din flori de tei, lavandă, muşeţel şi iasomie (2

— 3 grame de flori uscate la 200 ml apă clocotită ce se acoperă 5 minute şi se beau 2 – 3 căni pe zi, între mese sau înainte de culcare)”.

Carte de leacuri şi reţete naturiste, găsită pe internet în format pdf

*

Atac de panică:

Infuzie de lavandă 1 linguriţă la o cană de apă clocotită, se beau 2 căni/zi, una dimineaţa şi una seara. Sau tinctură de lavandă de 2 ori/zi 15 – 20 pic. Neapărat se iau suplimente de la şi Mg, 10 zile/lună, 3 luni consecutiv.

Carte de leacuri şi reţete naturiste, găsită pe internet în format pdf

*

Claustrofobia

Agorafobia

Oamenii care suferă de aceste probleme au deficit de fosfor.

Pentru a furniza organismului necesarul de fosfor, trebuie să mâncaţi salată de ţelină din abundenţă şi multe căpşuni

(gem de căpşuni). Căpşunii sălbatici (fragii) au un conţinut de fosfor mai mare decât cei cultivaţi în grădină. Ţelina conţine mai mult fosfor decât orice altă legumă şi, cel mai bine e, să fie mâncată crudă. Radeţi rădăcina, adăugaţi oţet şi ulei după gust şi un pic de miere. Kneipp spune: „Unde este oţet, trebuie să fie şi zahăr”. Dacă nu vă place salata de ţelină crudă, atunci poate fi gătită, dar trebuie să beţi şi apa în care a fost gătită; căci ea conţine fosforul.

Rudolf Breuss, Tratamentul total al cancerului Modalităţi de tratare a cancerului, leucemiei şi a altor boli aparent incurabile, pg. 59

*

DepresiaA

parută pe fondul stresului şi al refulării emoţiilor

— Se va ţine un regim de purificare deopotrivă fizică şi psihică, în care se va consuma câte un pahar de şocată înainte de fiecare masă, se vor consuma numai alimente naturale vegetariene, se vor evita orice stimuli alimentari, vizuali ori auditivi nocivi. Această aparent banală băutură de soc are efecte purificatoare foarte puternice, care nu vor întârzia să-şi facă efectul atunci când tratamentul cu ea este corelat cu un regim de viaţă corespunzător.

Pentru tratarea depresiei se recomandă acest e ceaiuri: 1.

Frunze de cimbr uşor

— 60 g

Frunze de levanţică

— 60 g

Flori de museţel mare

— 30 g Frunze de rozmarin – 60 g Muguri florali de portocal amar – 60 g Din plantele bine omogenizate şi mărunţite se iau 2 linguriţe peste care se vor turna 250 ml apă clocotită. Se recomandă a se bea seara, după cina, o cană din acest ceai.

2.

Vârfuri înflorite din lipitoare mirositoare

10 g

Flori de levanţică

10 g
Mâţişori de salcie
10 g
Flori de păducel
20 g
Frunze de roiniţă
20 g Frunze de floarea patimi (pasiflora) 20 g
Frunze de cimbrişor
20 g
Rădăcină de odolean
20 g
Se iau 4 linguri din amestec peste care se toarnă 1.000 ml apă şi se fierb 3 minute la foc potrivit. Se lasă ceaiul la infuzat 15 min. Din acest ceai se beau 2 – 3 căni pe zi.
Victor Duţă, Far magia Verde
*
Stresul

Tocaţi 7 frunze de vită
— Devie de culoare roşie, turnaţi 500 ml de apă fierbinte şi infuzaţi-le 30 de minute, de preferat în termos. Se bea câte o cană dimineaţa, apoi una la prânz.
Roiniţa este recomandată atunci când nervozitatea şi anxietatea vă tulbură digestia. Faceţi o infuzie de roiniţă, dintr-o lingurită de plantă opărită cu o cană de apă. Se lasă 10 minute. Se bea o cană, după mesele principale.
Epuizare nervoasă şi intelectuală-se recomandă consumarea de flori de sal cârn macerate în miere, câte 6 lingurite pe zi.
Leacuri Populare (culegere de texte din Formula AS)
— Obezitate:
Înainte de fiecare masă se consumă 1 pahar de macerat călduţ din seminţe de in (2 linguriţe de seminţe de in se pun într
— Un pahar de apă şi se lasă 2 ore, la temperatura camerei, se bea ca atare). În stomac se va produce o senzaţie de saţietate, care va reduce pofta de mâncare şi vor accelera procesele de eliminare.

Sau Cura de mare intensitate de struguri: timp de 3 zile se consumă progresiv 1/2 kg. struguri în prima zi, 1 kg. În a 2 zi, 1, 5 kg. În a 3 zi.

După cele 3 zile de obişnuinţă a digestiei şi metabolismului cu strugurii, urmează 5 zile (dacă vreţi să slăbiţi drastic, pot fi şi 10 zile) în care se consumă numai struguri, ca atare sau suc. În fiecare zi se consumă 1, 5 kg. struguri, sau 1, 2 litri suc. După ultima zi de cură se obişnuieşte gradat cu alimentele normale, consumând mai întâi infuzii de plante cu miere şi alimente uşoare (supe de legume, cartofi fierţi), ajungând în 3 – 4 zile la alimentaţie normală. Are efect de dezintoxicare a organismului de toxine, reglează metabolismul, întăreşte sistemul cardiovascular, curăţă şi înfrumuseţează pielea şi tenul, îi dă strălucire şi îl catifelează, combate acneea, vindecă dermatozele, iar surplusul de greutate este cu uşurinţă eliminat.

Cura de intensitate medie de struguri; timp de 2 săptămâni, nu se consumă decât struguri, 1, 5 – 3 kg. /zi. Ziua de cură se începe la ora o şi se termină la ora O, între zile este bine să nu fie pauză mare, repausul de 1 zi între ele este suficient (vineri şi duminică, când programul este mai lejer). Cura de 2 zile pe săptămână, trebuie ţinută o lună. În acest timp organismul va cere alimente mai uşoare şi mai bogate în vitamine şi minerale, fructe, legume, lactate), care ajută la slăbit armonios. În cazul în care apar probleme, diaree, balonări, crampe, în ziua de cură se poate consuma în cantităţi mici de ceai de chimen sau mentă, neîndulcit. La ieşirea din cură introduceţi pâine prăjită, orez, apetitive uscate. Ca efect, scăderea în greutate nu este foarte spectaculoasă, dar dacă în zilele de cură, se menţine o alimentaţie fără suplimente între mese, uşoară fără prăjeli, carne, dulciuri suculente, se pierde în greutate 1 – 3 kg. Pe săptămână.

Carte de l cacuri şi reţete naturiste, găsită pe internet în format pdf

— Remedii pentru alcoolism

Ceai concentrat de cimbru: un pumn de flori la 1 litru de apă clocotită, se bea din sfert în sfert de oră câte o linguriţă. Apare o stare de transpiraţie abundentă, greaţă, urinare puternică şi poftă de mâncare. La consumul de alcool apare greaţa; cura se face timp de 2

săptămâni.

Sau ceai de pedicuţă, infuzie de 5 g. la 150 ml. apă clocotită, se bea dimineaţa la 1 oră după micul dejun, timp de 8 zile.

CUPRINS

Ediţia a III
— A – Revizuită şi adăugită
Editura Sfântul Ierarh Nicolae